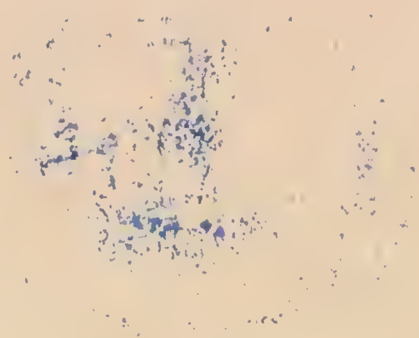




อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายโอภาส อัศวรักษ์

ณ สุสานหลวง วัดเทพศิรินทราวาส
วันจันทร์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๒๐



คำปรารภ

เนื่องในการพระราชทานเพลิงศพ คุณโอภาส อัศวรักษ์ ในวันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๒๐ ณ สุสานหลวง วัดเทพศิรินทราวาส เจ้าภาพได้จัดพิมพ์หนังสือเพื่อเป็นอนุสรณ์ และบรรณาการท่านที่ได้กรุณามาในงานพระราชทานเพลิง ในการจัดพิมพ์หนังสือนี้ ได้รับความกรุณาจากท่านอาจารย์นายแพทย์ คัมภีร์ มัลลิกะมาศ M.D., F.I.C.S., F.A.C.A. นายแพทย์ที่ปรึกษากรมการแพทย์และการอนามัย กรุงเทพมหานคร อนุญาตให้นำเรื่องโรคของนักบริหารจัดพิมพ์ได้ตามประสงค์ เจ้าภาพขอถือโอกาสกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

นอกจากนี้ ยังได้รับความกรุณาจากอาจารย์ละออ อัศวรักษ์ อาจารย์วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตพระนครใต้ คุณประจงจิต กุลตัณฑ์ และญาติมิตรหลายท่าน ได้กรุณามอบตำราอาหารที่ได้สอนนักศึกษาที่ได้ทดลองประกอบอาหารรับประทานแล้วมีสัดส่วนที่แน่นอน รวมทั้งบันทึกเรื่องรัฐวิสาหกิจโดยสังเขป รวบรวมโดยนาวาเอก สุรพงษ์ ถิระธรรม จัดพิมพ์เป็นบรรณาการในหนังสืออนุสรณ์นี้ จึงขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวมา ณ ที่นี้

ด้วยอานุภาพคุณพระศรีรัตนตรัย กุศลบุญราศีใดอันจักพึงบังเกิดจาก "อนุสรณ์" นี้ ขออุทิศ แด่ คุณโอภาส อัศวรักษ์ ผู้บำเพ็ญกรณียกิจสมบูรณ์แล้ว ทั้งในฐานะ "สามี" และ "พ่อ" จงประสบความสุขในสัมปรายภพตามควรแก่คติวิสัยชั่วนิรันดร

เจ้าภาพ

๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๒๐

ขอขอบพระคุณ

นับแต่ คุณโอภาส อัศวรักษ์ ถึงแก่กรรม และได้ตั้งศพบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม ณ ศาลาละมุนนฤมิต วัดเทพศิรินทราวาส ได้มีพระเถระชั้นผู้ใหญ่ ท่านผู้บังคับบัญชา ญาติพี่น้อง มิตรสหาย ผู้ใต้บังคับบัญชาตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องคุ้นเคยทั้งหลาย ท่านผู้ที่ได้ทราบข่าวการจากไปของคุณโอภาสอย่างกระทันหันได้แสดงความเสียใจ และกรุณาไปในการบำเพ็ญกุศลพร้อมทั้งร่วมเป็นเจ้าภาพในการสวดพระอภิธรรม และได้กรุณามอบเงินร่วมในการบำเพ็ญบุญอุทิศส่วนกุศลให้คุณโอภาส ท่านที่ได้กรุณาจัดพวงหรีดดอกไม้ไปวางเป็นเกียรติแก่คุณโอภาส และทุกท่านที่ได้มาเป็นเกียรติในวันพระราชทานเพลิงในวันนี้

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณ และขอขอบคุณทุก ๆ ท่าน หากมีสิ่งใดบกพร่องไม่เรียบร้อยประการใด ขอกราบขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

เจ้าภาพ

๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๒๐



นายโอภาส อัศวรักษ์

๓ กรกฎาคม ๒๔๖๔ — ๑๗ มิถุนายน ๒๕๒๐

๕๕ ปี ๑๑ เดือน ๑๕ วัน



ที่เขาใหญ่ วันที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๐



ตั้งศพสวดพระอภิธรรม



ภรรยาและบุตร



ญาติพี่น้อง



ทำบุญวันเกิด ๓ กรกฎาคม ๒๕๒๐

ประวัติ

คุณโอภาส อัศวรักษ์ เกิดวันที่ ๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๖๔ ที่บ้านตำบลสามแยก อำเภอป้อมปราบ จังหวัดพระนคร เป็นบุตรพระอรรถกสิณภาษา (กสิณ อัศวรักษ์) และ นางแฉล้ม อัศวรักษ์ มีพี่น้องร่วมบิดา ๖ คน คือ

๑. *น.ส. สอิ้ง อัศวรักษ์ (ถึงแก่กรรม)*

๒. *น.ส. สอางค์ อัศวรักษ์*

๓. *น.อ. ปราโมทย์ อัศวรักษ์ ร.น.*

๔. *นายสาโรช อัศวรักษ์ (ถึงแก่กรรม)*

๕. *นายโอภาส อัศวรักษ์*

๖. *นายอำพล อัศวรักษ์*

การศึกษา เข้าศึกษาที่โรงเรียนสายปัญญา จบชั้นประถมปีที่ ๒ แล้วมาเข้าศึกษาที่โรงเรียนเซ็นตคาเบรียล โดยลดชั้นเรียนมาเริ่มต้นเรียนชั้นประถมปีที่ ๑ ใหม่ จนจบการศึกษามัธยมปีที่ ๖ ในปี พ.ศ. ๒๔๘๑ ในสมัยนั้นโรงเรียนเซ็นตคาเบรียล มิใช่จะสอนเน้นหนักด้านภาษาต่างประเทศ และวิชาหลักอื่น ๆ ยังเน้นหนักทางด้านวาดเขียนด้วย คุณโอภาสเป็นผู้ที่มีรสนิยมด้านศิลปชอบวาดภาพ ภาพวาดของคุณโอภาส ซึ่งวาดด้วยการจุดด้วยปากกาและ Indian Ink ทั้งภาพ เป็นภาพใบหน้าหญิงสาว ภาพต้นไม้ใหญ่ และภาพสีอื่น ๆ อีกหลายภาพ ได้คะแนนเต็มบวก ทางโรงเรียนจึงส่งภาพวาดของคุณโอภาสไปประดับในโบสถ์ประเทศสเปญ นับเป็นเกียรติประวัติที่ดีเด่น ด้วยการที่คุณโอภาสเป็นผู้ที่รักทางด้านศิลปนี้ จึงสมัครสอบเตรียมอุดมศึกษาจุฬาลงกรณ-มหาวิทยาลัย เพื่อศึกษาต่อในวิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ แต่ได้พลาดการสอบสัมภาษณ์เลยมิได้เข้าศึกษาตามที่ได้ตั้งใจไว้ ในปีต่อมาจึงเข้าเป็นนักศึกษาเตรียมปริญญามหา-วิทยาลัยธรรมศาสตร์และการเมือง (ต.ม.ธ.ก. รุ่น ๓) ศึกษาต่อจนได้รับอนุปริญญา ได้หยุดการศึกษาระยะหนึ่ง เนื่องจากไปทำธุรกิจส่วนตัว โดยประกอบการค้าและอุตสาหกรรม

น้ำตาลที่จังหวัดชลบุรี ต่อมาได้ศึกษาต่อจนจบได้รับปริญญานิติศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ได้ทำการสมรสกับ **น.ส. สุทัย กาญจนะพังคะ บุตรี หลวงนรวิดี้เวชการ และ นางนรวิดี้เวชการ (หวล กาญจนะพังคะ)** มีบุตรและธิดา ๔ คน คือ

๑. นายสุทธิพงศ์ อัศวรักษ์

๒. น.ส. สุรีย์พร อัศวรักษ์

๓. น.ส. สุธาสินี อัศวรักษ์

๔. นายสุภาส อัศวรักษ์

ประวัติการทำงาน เข้าทำงานที่องค์การแก้ว กระทรวงกลาโหม เมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๔๙๘ ซึ่งเป็นระยะที่องค์การแก้วเริ่มทำการก่อสร้างโรงงานผลิตแก้วอัตโนมัติ ในตำแหน่งประจำแผนกและทำหน้าที่ผู้ช่วยเลขานุการ

พ.ศ. ๒๔๙๙ ได้รับแต่งตั้งให้รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าพัสดุอีกตำแหน่งหนึ่ง

พ.ศ. ๒๕๐๑ ได้รับแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าฝ่ายธุรการ

พ.ศ. ๒๕๑๖ รักษาการหัวหน้าฝ่ายบัญชีและการเงิน ตั้งแต่ ๑๔ กันยายน ๒๕๑๖ ถึง ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

รักษาการตำแหน่งผู้อำนวยการองค์การแก้ว ตั้งแต่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๑๖ ถึง ๓๑ มีนาคม ๒๕๑๗

พ.ศ. ๒๕๑๘ ได้รับแต่งตั้งเป็นหัวหน้าสำนักงานเลขานุการ เมื่อ ๑ เมษายน ๒๕๑๘

ได้รับแต่งตั้งเป็นรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร เมื่อ ๑ ธันวาคม ๒๕๑๘ และรักษาการหัวหน้าสำนักงานเลขานุการอีกตำแหน่งหนึ่ง

พ.ศ. ๒๕๒๐ ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการองค์การแก้วสามัญครั้งที่ ๘/๒๕๒๐ วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๒๐ คณะกรรมการ ฯ มีมติแต่งตั้งให้

นายโอภาส อัศวรักษ์ ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการองค์การแก้ว ทั้งนี้ โดยแต่งตั้งให้รักษาการผู้อำนวยการ ตั้งแต่วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๒๐

การดูงานต่างประเทศ

พ.ศ ๒๕๑๑ ได้เดินทางไปอบรมและดูงานกิจกรรมฝ่ายจัดการชั้นสูง ของศูนย์เพิ่มผลผลิตแห่งเอเซีย ณ ประเทศญี่ปุ่น

พ.ศ. ๒๕๑๖ ได้ร่วมในคณะเจ้ากรมการอุตสาหกรรมทหาร กระทรวงกลาโหม ในฐานะแทนผู้อำนวยการองค์การแก้ว ดูงานเกี่ยวกับกิจกรรมของหน่วยยุทธบริการร่วม ณ ประเทศสาธารณรัฐจีนไต้หวัน

เครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญตรา

พ.ศ. ๒๕๑๒ เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย
เหรียญกาชาดสมนาคุณ ชั้น ๓
เหรียญกาชาดสมนาคุณ ชั้น ๒

เครื่องอิสริยาภรณ์ต่างประเทศ

พ.ศ. ๒๕๑๖ The Medal of could and Banner With Special Rosette จากรัฐบาลสาธารณรัฐจีนไต้หวัน

นึกว่าคุณโอภาสยังไม่ตาย

ผมรู้จักกับคุณโอภาส อัศวรักษ์ มา ๑๐ กว่าปี ตั้งแต่เมื่อครั้งผมเป็นที่ปรึกษากรมการอุตสาหกรรมทหาร และเป็นกรรมการองค์การแก้ว คุณโอภาสเป็นเจ้าหน้าที่จดบันทึกประชุมของคณะกรรมการ ต่อมาผมได้เป็นเจ้ากรมอุตสาหกรรมทหาร และได้เป็นประธานกรรมการองค์การแก้วด้วย ทำให้มีงานที่จะต้องติดต่อกับคุณโอภาสมากขึ้น และสาเหตุที่เราทำงานกันใกล้ชิดนี้เอง จึงมีความสนิทสนมกันมาก เมื่อผมพ้นหน้าที่ประธานกรรมการองค์การแก้วไปแล้ว เรายังไปมาหาสู่กันอยู่เสมอ ความสนิทสนมจึงมีมากขึ้นตามลำดับ จนในที่สุดเหมือนเป็นญาติกัน

เช้าวันเสาร์ที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๒๐ ผมกำลังนอนอ่านหนังสือพิมพ์อยู่ในห้องนอน หลานสาววิ่งมาบอกว่าคุณตาโอภาสตาย ผมได้ยินเป็นคุณโอภาสมาหา ยังนึกในใจว่า คงมีเรื่องอะไรสำคัญจึงมาหาแต่เช้า จึงรีบลุกขึ้นจะแต่งตัวไปพบคุณโอภาส เมื่อหลานสาวย้ำอีกทีว่า คุณตาโอภาสตายเมื่อคืนนี้ เสียงดังฟังชัดของหลานสาว ทำให้ผมตกใจแทบสิ้นสติ ทีแรกคิดว่าคงจะเกิดอุบัติเหตุ เช่นรถชน เมื่อตั้งสติได้แล้ว จึงให้โทรศัพท์ไปถามเรื่องราวจากทางบ้านคุณโอภาส ได้ความว่าเป็นโรคหัวใจวาย ถึงกระนั้นก็ตาม ผมยังไม่เชื่อว่าเป็นความจริงอยู่นั่นเอง เพราะเมื่อก่อนหน้านี้ ๒–๓ วัน เรายังไปทานอาหารด้วยกันหยก ๆ แล้วก็ไม่มีข่าวการเจ็บป่วยของคุณโอภาสอย่างใด จู่ ๆ ก็มีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น จึงไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นความจริง

คนเราที่เกิดมาทุกวันนี้ มีทั้งกรรมดี และกรรมชั่ว ซึ่งเป็นไปตามกิเลสของแต่ละคน สำหรับคุณโอภาสนั้น ตลอดเวลาที่รู้จักกันมา ยังไม่เคยเห็นคุณโอภาสประกอบกรรมชั่วอย่างใดเลย มีแต่ทำความดี ที่กล่าวเช่นนี้ กล่าวด้วยความจริงใจ มิใช่ว่าคนตายแล้วก็มากล่าวยกยอกันเล่นโก้ ๆ ด้วยเหตุนี้ จึงหวังว่า การก่อกรรมดีของคุณ

โอภาสในขณะเมื่อยังมีชีวิตอยู่ คงจะเป็นผลสนองให้คุณโอภาสได้ประสบแต่ความสุขในสัมปรายภพนั้นทุกประการ

อนึ่ง หากมีญาณวิถีใด ๆ ที่คุณโอภาสสามารถจะล่วงรู้ได้ ขอให้คุณโอภาสรับทราบไว้ด้วยว่า พวกเรา—เพื่อน ๆ ที่เคยรักใคร่กัน ตลอดจนผมและครอบครัว--จะช่วยเหลือเกื้อกูล และอุ้มชูครอบครัวของคุณโอภาสตลอดไป คุณโอภาสไม่ต้องเป็นห่วงอย่างใด ขอให้สบายใจได้

ทุกวันนี้ นึกขึ้นมาครั้งใด ผมคิดว่าคุณโอภาสยังไม่ตายอยู่เสมอ
คุณโอภาสที่รัก ชาติหน้าพบกันใหม่

พล.ท. สมัย—ชลอ แววประเสริฐ

๗๗ ถนนสนามบินน้ำ นนทบุรี

อาลัย-คุณโอภาส

เมื่อข้าพเจ้าและภรรยาได้รับโทรศัพท์แจ้งว่าคุณโอภาสถึงแก่กรรมเสียแล้ว ในตอนกลางคืนที่ผ่านมา เนื่องจากหัวใจวาย เราตกใจและเสียใจอย่างบอกไม่ถูก เพราะไม่มีสิ่งบอกเหตุใด ๆ ทั้งสิ้นที่แสดงว่าจะมีเหตุเช่นนี้เกิดขึ้น เราได้เคยแสดงความยินดีแก่คุณโอภาสเมื่อสักหนึ่งสัปดาห์ที่ล่วงมา ในโอกาสที่คณะกรรมการบริหารองค์การแก้วมีมติแต่งตั้งให้คุณโอภาสดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการองค์การนี้ สืบแทนผู้อำนวยการคนเดิมซึ่งได้พ้นหน้าที่ตามวาระครบเกษียณอายุการทำงาน แม้จะรู้ว่าความตายนั้นไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แต่เมื่อเกิดขึ้นอย่างกระทันหันกับผู้ที่เรารักใคร่ชอบพอเช่นนี้ จึงยากแก่การหักห้ามความเศร้าสลดเสียได้

ข้าพเจ้าได้เริ่มรู้จักคุณโอภาสมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๒ เมื่อครั้งข้าพเจ้าย้ายมารับราชการในกรมการอุตสาหกรรมทหาร และได้ร่วมงานในองค์การแก้วในตำแหน่งรองประธานกรรมการของคณะกรรมการบริหารองค์การแก้วสืบมาจนถึง พ.ศ. ๒๕๑๔ ข้าพเจ้าสนใจ ในกิจการขององค์การต่าง ๆ ในความควบคุมดูแลของกรมการอุตสาหกรรมทหารมาก เพราะอยู่ในช่วงกำลังพัฒนาตามโครงการ จึงได้มีโอกาสเข้าไปคลุกคลีกับเจ้าหน้าที่ชั้น Key—Man ทุกคนในองค์การ คุณโอภาสก็เป็นเจ้าหน้าที่ชั้น Key—Man คนหนึ่งขององค์การแก้ว และเป็นกำลังสำคัญในด้านงานบริหารของผู้อำนวยการทุกท่านในองค์การนี้ตลอดมา ทั้งนี้ก็เพราะคุณโอภาสเป็นผู้

— มีความรู้ความสามารถในหน้าที่ ๆ รับผิดชอบอย่างแท้จริง ได้ทุ่มเทชีวิตจิตใจให้แก่งานอย่างหมดสิ้น (มิใช่เพียงรู้แต่พูด แต่ปฏิบัติงานให้เกิดผลดีไม่ได้)

— มีความขยันหมั่นเพียรดีเลิศ ต้องปฏิบัติงานแข่งกับเวลาอยู่เป็นนิจ แต่ก็สำเร็จทันเวลาเสมอ

- มีความประพฤติทั้งในหน้าที่การงานและส่วนตัวดีมาก
- ปกครองบังคับบัญชาผู้อยู่ในบังคับบัญชาด้วยความเป็นธรรม ไม่ปรากฏเกิดกรณีที่ส่อว่าเป็นผู้บังคับบัญชาที่หูเบา เลือกที่รักผลักที่ชัง แต่เป็นผู้เชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของผู้อยู่ในบังคับบัญชา ไม่คอยแต่จับผิด ตรงข้ามกลับคอยช่วยเหลือแนะนำการปฏิบัติงานในทางที่ถูกที่ควร จึงเกิดความร่มเย็นและราบรื่นภายในหน่วยที่คุณโอภาสปกครอง ส่งผลให้แก่ส่วนรวมคือ ความเจริญขององค์การแก้ว
- มีวินัยดี เคร่งครัดต่อการปฏิบัติตามคำสั่ง ระเบียบ ข้อบังคับ ขององค์การอยู่เป็นนิจ
- มีนิสัยเยือกเย็นอดทน หนักเอาเบาสู้ โอบอ้อมอารี ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น เพราะคนที่ชอบกล่าวร้ายผู้อื่นมักไม่รู้หรือไม่เอาใจใส่ในหน้าที่ของตนอย่างแท้จริง ใช้เวลาหมดสิ้นไปในการแส่กิจการของผู้อื่น คุณโอภาสจึงเป็นที่รักของผู้บังคับบัญชา เป็นที่รักและนับถือของเพื่อนร่วมงาน และเป็นที่เคารพของผู้น้อยโดยทั่วไป

จากคุณลักษณะประจำตัวดังกล่าวแล้ว คุณโอภาสจึงมีความเจริญในหน้าที่การงานโดยลำดับ จนได้รับความไว้วางใจให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการซึ่งเป็นตำแหน่งสูงสุดในองค์การ

ชีวิตในครอบครัวของคุณโอภาสในสายตาของผู้ที่ชอบพอใกล้ชิด งดเสียไม่ได้ที่จะกล่าวชมอย่างจริงใจ ว่าเป็นคู่สามีภรรยาที่เอาอกเอาใจซึ่งกันและกัน กลมเกลียวราบรื่นร่มเย็นเป็นสุขโดยสม่ำเสมอ สมควรยกย่องให้เป็นแบบฉบับของครอบครัวที่ดีและน่ารักครอบครัวหนึ่ง

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสภาพที่สัตว์โลกจะต้องได้ประสพทุกรูปทุกนามจะหลีกหนีหาพ้นไม่ มนุษย์ก็ตาย สัตว์เดียรัจฉานก็ตาย แต่ผลของการตายมีต่างกันสมดังคดีที่กล่าวไว้ว่า

พฤษภกาสร	อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง	สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย	มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตยทั่วแต่ชั่วดี	ประดับไว้ในโลกา

ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่คุณโอภาสเป็นผู้ยังประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและให้แก่ผู้อื่นด้วย ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ย่อมได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ในจำพวกที่ดี แม้ชีวิตและร่างกายจะมลายสิ้นไปแล้ว แต่คุณความดีก็ยังเป็นอนุสรณ์ประดับไว้ในโลกนี้ จึงขอให้คุณงามความดีของคุณโอภาสจงเป็นพลวปัจจัยหนุนนำดวงวิญญาณของคุณโอภาสอันเป็นที่รักของเราให้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเถิด

พล.ท. พงษ์—มานี ทิพวาที

๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๒๐

อาลัยรักโอภาส

เมื่อวันที่ ๒๒—๒๓ มกราคม ๒๕๒๐ ต้นปีนี้เอง ข้าพเจ้ายังรับราชการเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา และได้มีโอกาสต้อนรับเพื่อนร่วมรุ่น ศิษย์เก่า ต.ม.ธ.ก. รุ่น ๓ รวมทั้งครอบครัว ประมาณ ๘๐ คน บนอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ซึ่งในจำนวนนี้มี โอภาส อัศวรักษ์ รวมอยู่ด้วย... แน่นอน... ที่ใดมีการรวมเพื่อนรุ่น ๓ โอภาสจะต้องร่วมอยู่ด้วยเสมอ

คืนนั้น... เราสนุกสนานกันอย่างสุดเหวี่ยง ชีวิตตอนเป็นนักเรียนเตรียมธรรมศาสตร์ เคยเป็นมาอย่างไร เรากลับมาใช้ชีวิตแบบเด็ก ๆ กันอีกครั้ง... หลังอาหารเย็น เรามีการแสดงรอบกองไฟตามแบบฉบับของลูกเสือ ท่ามกลางอากาศอันหนาวเย็นบนเขาใหญ่... เพื่อนหลายคนขะยั้นขะยอให้ โอภาส อัศวรักษ์ ออกไปครวญเพลง และเราก็ได้เห็นลีลาการร้องเพลงของเขา เหมือนสมัยยังนุ่งกางเกงขาสั้น ในคืนนั้นเขาร้องเพลงคู่กับคุณเบญจางค์ โหตระกิตย์... ซึ่งข้าพเจ้าไม่เคยคิดแม้แต่น้อยว่า จะเป็นเพลงสุดท้ายที่ข้าพเจ้าจะได้ฟังจากเขา และแล้ว... เราก็จากกันในตอนบ่ายของวันรุ่งขึ้น หลังจากที่เขาได้เดินทางร่วมกับรุ่น ๓ ไปรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านพักของข้าพเจ้าในจังหวัดนครราชสีมา ข้าพเจ้าไม่คิดว่า การจากกันในวันนั้น โอภาส อัศวรักษ์ จะจากกับข้าพเจ้าเป็นครั้งสุดท้าย...

ข้าพเจ้ายังมีโอกาสได้ข่าวอันน่ายินดีว่า... เขาได้เลื่อนขึ้นดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการองค์การแก้ว... แต่... เขาก็จากไปท่ามกลางความอาลัยรักของภรรยา ลูก และเพื่อนรักทุกคนอย่างไม่มีวันกลับมาอีก โอภาส เป็นเพื่อนผู้มีความน่ารัก มีอัธยาศัยอันดีงาม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนทั่วไป และเป็นบุคคลที่มีความเสมอต้นเสมอปลาย ชีวิตของ

เขายังอยู่ในวัยที่กำลังสร้างความเจริญให้แก่ประเทศชาติ การจากไปของเขาจึงเป็นที่อาลัยของบุคคลทั่วไป

ข้าพเจ้าไม่สามารถจะสรรหาคำกล่าวใด ๆ มาพรรณนาให้ซึ้งถึงความอาลัยรักที่มีต่อโอภาสได้มากกว่านี้ นอกจากจะขออัญเชิญอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก ได้โปรดดลบรรดาลนำให้ดวงวิญญาณของ โอภาส อัศวรักษ์ เพื่อนรักร่วมรุ่น จงไปสู่สุคติตามควรแก่คติวิสัย และมีความสุขสงบในสัมปรายภพชั่วนิรันดร

(นายจำรูญ บี่ยัมปุตระ)
รองปลัดกระทรวงมหาดไทย

อาลัยคุณโอภาส อัศวรักษ์

คุณโอภาส อัศวรักษ์ กับผม เป็นศิษย์เก่าเตรียมปริญญา มหาวิทยาลัยวิชาธรรมศาสตร์และการเมือง หรือ ต.ม.ธ.ก. รุ่น ๓ รุ่นเดียวกัน ตั้งแต่ปี ๒๔๘๓ ในสมัยนั้น นอกจากจะเป็นผู้มีการเรียนอยู่ในชั้นดีผู้หนึ่งแล้ว คุณโอภาส ยังเป็นนักร้องชั้นแนวหน้าที่ร้องเพลงได้อย่างไพเราะมาก จนเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายในวงการนักร้องสมัครเล่น จนถึงทุกวันนี้ คุณโอภาส เป็นผู้มีอัธยาศัยดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี ยิ้มแย้มแจ่มใส และสนุกสนานตลอดเวลา จึงเป็นที่รักใคร่ชอบพอของเพื่อนฝูงและผู้ร่วมงาน ตลอดจนบุคคลทั่วไป ผมเชื่อว่าตลอดชีวิตของเขาไม่เคยมีศัตรู

ในด้านการงาน คุณโอภาส เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะเป็นผู้มีความซื่อสัตย์และขยันหมั่นเพียร ทำให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานมาโดยลำดับ จนกระทั่งได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการองค์การแก้ว กระทรวงกลาโหม ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ต้องได้รับความเชื่อถือและไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาชั้นสูงเป็นอย่างมาก

มัจจุราชไม่เคยปราณีและเห็นใจผู้ใด การที่คุณโอภาสต้องมาด่วนจากพวกเราไปอย่างรวดเร็วก่อนเวลาอันสมควรเช่นนี้ จึงเป็นที่น่าเสียใจและอาลัยอย่างสุดซึ้งแก่ครอบครัวและเพื่อนรักทุกคน เพื่อนทุกคนรู้ว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นวัฏสงสาร เป็นเรื่องที่ทุกคนหนีไม่พ้น แต่เมื่อระลึกถึงว่า คุณโอภาส ยังอยู่ในวัยที่กำลังทำประโยชน์ให้กับชาติบ้านเมืองอีกมาก การจากไปจึงเป็นที่อาลัยอย่างยิ่ง

ขอให้วิญญาณของคุณโอภาส อัศวรักษ์ ซึ่งเป็นเพื่อนที่รักของคนทุกคน และเป็นมิตรรักของ ต.ม.ธ.ก. รุ่น ๓ จงประสบสุคติในสัมปรายภพ เทอญ

(นายอนันต์ สงวนนาม)

เลขาธิการสำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบท

ประธาน ต.ม.ธ.ก. รุ่น ๓

คำไว้อาลัย

ผมได้ทราบข่าวการถึงแก่กรรมอย่างกระทันหันของคุณโอภาส อัศวรักษ์ ผมและภรรยารู้สึกเศร้าสลดใจเป็นอย่างมาก เพราะนึกไม่ถึงว่าคุณโอภาส ฯ จะต้องจากเราไป ครอบครัวเราและครอบครัวของคุณโอภาส ฯ เรามีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในด้านการทำงาน ซึ่งคุณโอภาส ฯ ก็เป็นพนักงานชั้นผู้ใหญ่ขององค์การแก้ว ความสัมพันธ์ในด้านการงานเราก็มีอยู่ต่อกัน

คุณโอภาส ฯ ได้ดำรงตำแหน่งที่สำคัญ ๆ ขององค์การแก้ว ก็คือหัวหน้าฝ่าย-ธุรการ รองผู้อำนวยการ และก่อนหน้าที่จะถึงแก่กรรมได้รับเกียรติให้รักษาการผู้อำนวยการองค์การแก้ว ทั้งนี้ด้วยความรู้ความสามารถ มีความเฉลียวฉลาด ไม่เคยย่อท้อในกิจการงาน มีความขยันหมั่นเพียรและตั้งใจปฏิบัติงานอย่างจริงจัง ไม่เคยทำให้ผู้บังคับบัญชาผิดหวังในผลงานเลย มีความซื่อสัตย์สุจริต คุณโอภาส ฯ เป็นบุคคลที่มีอัธยาศัยอันดียิ่งเป็นที่นิยมรักใคร่ของผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ผู้ใหญ่ มิตรสหายและผู้รู้จักคุ้นเคยแทบทุกคน คุณโอภาส ฯ เป็นผู้ที่มีความสุภาพอ่อนโยนและเข้มแข็ง ก่อนหน้าคุณโอภาส ฯ ถึงแก่กรรมไม่กี่ชั่วโมงก็ยังได้พบปะที่กรมการอุตสาหกรรมทหาร และได้ข่าวการถึงแก่กรรมเสียแล้วเมื่อคืนวันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๒๐ ในวันเดียวกันซึ่งทราบว่ากำลังจะรับมอบหน้าที่ผู้อำนวยการองค์การแก้วจากพันโท จิตต์ ทองสุโชติ ซึ่งครบเกษียณอายุใน ๑๘ สิงหาคม ๒๕๒๐ ผมก็ยังชื่นชมยินดีในความสามารถต่อหน้าที่การงานของคุณโอภาส ฯ

คุณโอภาส ฯ ยังมีสุขภาพแข็งแรง จึงเมื่อได้รับข่าวว่าถึงแก่กรรมผมและภรรยารู้สึกใจหายและคิดว่าเป็นไปได้หรือที่คุณโอภาสต้องมาด่วนจากเราไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างที่กำลังก้าวหน้าในหน้าที่การงาน จึงเป็นที่น่าเสียดายยังความเศร้าสลดใจอย่างยิ่งต่อครอบครัว ญาติมิตรและบรรดาเพื่อน ๆ ทั้งหลาย

ผมขอน้อมจิตอธิษฐานขอกุศลผลบุญและคุณงามความดีทั้งหลาย ซึ่งคุณโอภาสฯ ได้สร้างสมไว้ในอดีต จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณโอภาส อัศวรักษ์ ประสพสุขและสิ่งอันพึงปรารถนาในสัมปรายภพจงทุกประการ

พลตรี

(กำจร พรหมโยธี)

อาลัยคุณโอภาส อัศวรักษ์

ผมรู้จักกับคุณโอภาส เป็นเวลานานนับสิบปี ได้เคยรับราชการในกรมอุตสาหกรรมทหารด้วยกันตั้งแต่เป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย การพบปะกันบ่อยครั้งและการเดินทางไปราชการต่างประเทศด้วยกัน ยิ่งทำให้เกิดความสนิทสนมกันมากขึ้น จนคุณโอภาสซึ่งเป็นคนพูดน้อย แต่ทำงานมาก เรียกผมว่า "พี่" ทุกคำเป็นเวลาหลายปีมาแล้ว

คุณโอภาสเคยมาปรึกษาผมสองสามครั้ง เรื่องการตรวจร่างกาย ครั้งสุดท้ายเมื่อเร็ว ๆ นี้ ก่อนที่จะได้รับตำแหน่งผู้อำนวยการองค์การแก้ว เรานัดกันเรียบร้อยว่าจะโทรศัพท์ติดต่อกัน ไปให้แพทย์ตรวจร่างกายเสียที เพราะคุณโอภาสบ่นว่า ตรากตรำทำงานมานานปี ยังไม่ได้หยุดพักเลย ผมก็รอ ๆ อยู่ และพร้อมที่จะรับใช้คุณโอภาสด้วยความเต็มใจ เพราะผมทราบดีว่า คุณโอภาสเป็นคนเกรงใจ ถ้าไม่เหลือบ่ากว่าแรงจริง ๆ ละก้อ ไม่เคยขอร้องใคร แต่แล้วคุณโอภาสก็ไม่ทันได้ตรวจสอบ เพราะมัจจุราชได้พรากท่านไปโดยกระทันหัน มิได้ให้โอกาสเยียวยาแม้แต่น้อย การจากไปของท่านจึงเป็นการเศร้าใจของญาติมิตรสนิทอย่างสุดซึ้ง คุณโอภาสได้ประกอบกรรมดีไว้ตลอดชีวิต ผมจึงเชื่อมั่นว่า ดวงวิญญาณของท่านต้องได้ไปสู่สุคติ และยังเป็นผลสนองให้ท่านได้เสวยสุขในภพหน้าด้วย

พล.ต. ประเสริฐ ธีรคุปต์

๒๐ สิงหาคม ๒๐

อาลัยคุณโอภาส อัศวรักษ์

คุณโอภาส อัศวรักษ์ เป็นเพื่อนรักของข้าพเจ้า เราได้เคยปฏิบัติงานร่วมกันที่องค์การแก้วนานกว่า ๒๐ ปี คุณโอภาส เป็นคนจริงใจ และปฏิบัติงานอย่างเข้มแข็งน่านับถือ เป็นคนที่มีความวิริยะ อุตสาหะ และความซื่อสัตย์ต่อผู้บังคับบัญชาเสมอมา ด้วยเหตุนี้จึงได้เลื่อนตำแหน่งเรื่อยมาจนเป็นรองผู้อำนวยการองค์การแก้ว และด้วยความดีทั้งในผลงานและความประพฤติ คุณโอภาส จึงได้รับการคัดเลือกจากคณะกรรมการบริหารขององค์การแก้วให้เป็นผู้อำนวยการ ซึ่งคุณโอภาสก็กำลังจะเข้ารับหน้าที่นี้ในวันรุ่งขึ้น แต่คุณโอภาสมาถึงแก่กรรมเสียก่อน

การที่คนดีอย่างคุณโอภาส ซึ่งกำลังมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ต้องมาถึงแก่กรรมโดยปัจจุบันทันด่วนเช่นนี้ ยังความเศร้าสลดมาสู่ข้าพเจ้าและครอบครัวเป็นอย่างมาก ข้าพเจ้าและภริยามีความสนิทสนมกับคุณโอภาส ประดุจญาติสนิท จึงเป็นการสูญเสียญาติสนิทยิ่งไปผู้หนึ่ง

ข้าพเจ้าและภริยาขออัญเชิญอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และผลแห่งกุศลบุญราศีที่คุณโอภาสเพื่อนรักได้ปฏิบัติและบำเพ็ญมาโดยตลอด จงเป็นปัจจัยดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณโอภาสจงสถิตอยู่ในสุคติ และประสพแด่ความสุข สำราญ ในสัมปรายภพทุกประการ เทอญ

น.อ. บุญชม บุญญาศิรินทร์ ร.น.

กรมการอุตสาหกรรมทหาร

อาลัยโอภาส

โอภาส อัศวรักษ์ กับผม แม้ว่าจะไม่ใช่พี่น้องสกุลเดียวกันมา แต่โดยแท้จริงแล้วโอภาส ฯ เป็นเพื่อนสนิทกับน้องของผม ร่ำเรียนด้วยกันมาตั้งแต่ชั้นประถมที่เซนต-คาเบรียล เมื่อโตขึ้นก็ยังกินนอนบ้านเดียวกันเป็นประจำ ความสนิทสนมในระหว่าง ๒ ครอบครัว แม้ไม่ใช่ญาติก็เลยสนิทสนมกันยิ่งกว่าญาติ ความสนิทสนมรักใคร่ระหว่างผมและโอภาส ฯ ตลอดจนภรรยาและบุตรของเราทั้งสองจึงเกี่ยวพันเป็นไปด้วยประการฉะนี้ เมื่อโอภาส ฯ ต้องจากไปโดยกระทันหันอย่างไม่น่าจะเป็นไปได้ จึงทำให้ผมเสียใจอย่างไม่ทราบว่าจะกล่าวอย่างไรถูก เป็นความเศร้าเช่นเดียวกับญาติสนิทต้องจากหายไป

ในด้านอาชีพ โอภาส ฯ เริ่มต้นมาทำงานเป็นผู้ช่วยผมที่องค์การแก้ว ตั้งแต่ ๒๔๙๘ เป็นต้นมา แต่ด้วยความสามารถในหน้าที่การงาน เยี่ยมทั้งการปฏิบัติ และเยี่ยมทั้งมนุษยสัมพันธ์ ทำให้โอภาส ฯ ก้าวหน้าเลยผมไปเสียอีก จึงไม่เป็นที่สงสัยเลยว่าทำไมโอภาส อัศวรักษ์ จึงได้คะแนนเลือกในตำแหน่งของผู้อำนวยการองค์การ ด้วยความเต็มใจของทุกฝ่าย ด้วยคุณความดีทั้งในส่วนตัว ส่วนครอบครัว และส่วนเพื่อนฝูงในหน้าที่การงานที่เป็นมาแต่กาลก่อน ผมเชื่อมั่นว่าโอภาส อัศวรักษ์ น้องและเพื่อนรัก จะต้องประสพความสุคติในสัมปรายภพที่ดีงามอย่างแน่นอน

ผมไม่มีอะไรจะสดุดีคุณงามความดีของโอภาส ฯ มากไปกว่านี้ แต่ตลอดชีวิตที่ผ่านมา โอภาส ฯ ก็ฝากไว้กับรัฐวิสาหกิจอย่างสมบูรณ์ ผมจึงใคร่จะฝากเรื่องราวของรัฐวิสาหกิจเป็นอนุสรณ์แด่น้องและเพื่อนรักไว้ ณ ที่นี้ หากประโยชน์ที่ได้จะมากน้อยเพียงใด ท่านที่ได้รับประโยชน์ก็ขอได้กรุณาระลึกถึงอดีตของความดีงามของโอภาส อัศวรักษ์ แต่ผู้เดียวก็จะเป็นพระคุณแก่ผมเป็นอย่างยิ่ง

นาวาเอก สุรพงษ์ ถิระธรรม

๓ กันยายน ๒๕๒๐

คำไว้อาลัย

คุณโอภาสกับผมรักใคร่สนิทสนมกันมาก โอภาสเป็นคนพูดน้อยแต่จริงใจ มีความขยันทั้งในหน้าที่การงาน และเมื่อกลับมาบ้านก็ยังช่วยกันกับคุณสุทัยเลี้ยงกล้วยไม้อันเป็นการพักผ่อนกับครอบครัว ยังจำได้ติดตาถึงอิริยาบถท่าทางของเขาซึ่งไม่เหมือนใครบ่งถึงความเป็นผู้มีอารมณ์และอัธยาศัยอันดี หัวเราะและยิ้มอยู่เสมอ ชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ โอภาสติดบุหรี่มาก เมื่อหมอห้ามไม่ให้สูบเขาก็เลิกจนได้ และเมื่อเขามาเล่าทำให้ผมนึกอยากเลิกบ้าง เลยทำให้ผมงดสูบบุหรี่ไปได้ด้วย

ครอบครัวของเราทั้งสองรักใคร่นับถือกันฉันท์ญาติสนิท จึงทราบดีว่าโอภาสเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดีมาก เป็นสามีที่รักใคร่กันกับคุณอี๊ด เป็นพ่อที่ลูกเคารพบูชาเป็นพี่และน้องที่ดี และดีที่สุดคือ เป็นลูกที่รักแม่

การจากไปของเพื่อนทำให้ผมขาดมิตรแท้และญาติที่รัก ด้วยคุณความดีที่เพื่อนได้ปฏิบัติมาแล้ว ขอจงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของเพื่อนได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วย

น.อ. พัว สุวรรณประกร

คำไว้อาลัย

แด่

คุณโอภาส อัศวรักษ์

ผมรู้สึกตกใจและงงไปหมด เมื่อทราบว่าคุณโอภาส อัศวรักษ์ ถึงแก่กรรมอย่างกระทันหัน คุณโอภาสกับผมรู้จักกันมานานแล้ว แต่เพิ่งจะสนิทสนมกันเมื่อไม่กี่ปีมานี้ อุปนิสัยของคุณโอภาส เป็นบุคคลที่น่าคบหาสมาคมแก่บุคคลทั่วไป พูดน้อย ทำงานมาก และเพราะเหตุนี้จึงทำให้รู้สึกว่า ถ้าคุณโอภาสจะเป็นคนพูดมาก ๆ แต่ทำงานน้อย ๆ แล้ว คงจะไม่ด่วนหนีจากผมไปเช่นนี้

เมื่อคุณพ่อของผมท่านถึงแก่กรรม แม้ผมจะเสียใจมาก แต่ผมทราบว่าท่านชราภาพแล้ว คงจากไปมิวันใดก็วันหนึ่ง แต่นี่คุณโอภาส เป็นบุคคลที่ยังมีสุขภาพดี ผมไม่คิดเลยว่า คุณโอภาสจะมาด่วนหนีจากผมไป ผมจึงรู้สึกเสียใจ และโทรมนัสในการสูญเสียคุณโอภาสนี้มาก ขอให้บุญกุศลที่ผมบำเพ็ญมา และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกจงได้ช่วยบรรดาลให้ดวงวิญญาณอันงดงามของคุณโอภาส ได้ไปสิงสถิตอยู่ในสรวงสวรรค์นั้นเทอญ

ชาญ กรศรีทิพา

ด้วยความรักและอาลัยยิ่ง

เช้าวันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๒๐ คุณโอภาสและดิฉันออกจากบ้านไปทำงานพร้อมกัน คุณโอภาสไปส่งดิฉันที่ที่ทำงาน ก่อนที่ดิฉันจะลงจากรถได้ถามคุณโอภาสว่า "เย็นนี้พ่อจะกลับบ้านมาอาบน้ำก่อนหรือเปล่า" คุณโอภาสเธอตอบว่า "ดูก่อนถ้าออกมาได้ก่อนก็จะกลับ แต่คิดว่าวันนี้งานคงยุ่ง จะต้องเตรียมเรื่องมอบงานให้เรียบร้อย" ตกลงเย็นวันนั้นคุณโอภาสไม่ได้กลับบ้าน คงไปในงานพบปะสังสรรค์ระหว่างคณะกรรมการบริหารองค์การแก้ว เจ้าหน้าที่ระดับสูงขององค์การ ฯ พร้อมด้วยผู้อำนวยการท่านที่จะเกษียณอายุและผู้ที่จะดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการคนต่อไป คืนนั้นคุณโอภาสกลับถึงบ้านประมาณ ๒๒.๑๐ น. ดิฉันสังเกตเห็นหน้าและท่าทางมีความไม่สบายใจเป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นการผิดปกติ ตามธรรมดาเมื่อคุณโอภาสกลับถึงบ้านเธอจะยิ้มแย้มแจ่มใสพูดคุยกับลูกเมีย แต่กระนั้นคุณโอภาสเธอยังพูดเล่นกับดิฉันว่า "เห็นขวดเหล้าแล้วชักเมา" ที่คุณโอภาสพูดเช่นนั้นเพราะเราเตรียมที่จะทำบุญวันเกิดคุณโอภาสในวันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๒๐ ดิฉันจึงจัดบ้านและจัดของให้เรียบร้อย เกือบจะ ๒๒.๒๐ น. คุณโอภาสเธอจึงขึ้นไปเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและอาบน้ำ ดิฉันไม่ได้ตามขึ้นไปด้วยแต่ก็คอยฟังว่าจะมีอะไรผิดปกติ สักครู่ดิฉันก็ตามขึ้นไปพอดีคุณโอภาสเธอออกจากห้องน้ำ ดิฉันถามว่า "พ่อเป็นอะไรหรือเปล่า" เธอไม่ตอบแต่มองหน้าดิฉัน ดิฉันไม่เคยคิดเลยว่าที่คุณโอภาสมองหน้าดิฉันนั้น เป็นการดูหน้าดิฉันเป็นครั้งสุดท้ายในชีวิต ดิฉันคิดว่าการที่เธอไม่ตอบหรือบอกอะไรนั้นคงจะอยากนอน เมื่อตื่นขึ้นมาตอนเช้าแล้วก็คงจะสบาย ดิฉันก็เลยไม่ซักถามว่ามีเรื่องอะไรเกิดขึ้น เพราะตามปกติดิฉันไม่เคยก้าวก่ายหรือซักถามงานในองค์การแก้ว และคุณโอภาสเธอก็ไม่เคยเล่าเรื่องที่น่าหนักใจในการปฏิบัติงานหรือผู้ร่วมงานให้ดิฉันได้รับรู้ เธอไม่อยากให้ดิฉันไม่สบายใจไปด้วย เมื่อเธอไม่ตอบดิฉันก็พูดว่า "พ่อนอนก่อนนะจ๊ะ" คุณโอภาสเธอก็แต่งตัวและเข้านอนตามปกติ เวลาขณะนั้นดิฉันประมาณว่าคงไม่เกิน ๒๒.๓๐ น. ดิฉันกลับลงมาข้างล่างโดยไม่เคยคิดเลยว่าในเวลาอีกไม่กี่นาทีข้างหน้าจะมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดิฉันเสียใจที่สุดในชีวิต ซึ่งดิฉันไม่สามารถกล่าวเป็นคำพูดหรือบรรยายเป็นตัวอักษรถึงความรู้สึกของดิฉันได้ ไม่มีสิ่งบอก

เหตุหรือลางสังหรณ์ใดๆ คุณโอภาสเธอมิได้เจ็บป่วยตรวจร่างกายอยู่เสมอ มีโรคประจำตัวอย่างเดียวคือริดสีดวงทวาร ซึ่งคงไม่เป็นสาเหตุที่จะทำให้ต้องเสียชีวิตโดยกระทันหันเช่นนี้ ดิฉันขึ้นไปพบเธอในลักษณะท่าที่นอนหลับปกติเพียงแต่ไม่หายใจเท่านั้น เมื่อเวลาประมาณ ๒๓.๐๕ น. และได้โทรศัพท์เรียกรถพยาบาลโรงพยาบาลเปาโลทันที ในระหว่างที่รอรถพยาบาลดิฉันและลูกได้ปฐมพยาบาลด้วยการนวดหัวใจ และช่วยหายใจด้วยการเป่าปาก เมื่อรถพยาบาลมาถึง เจ้าหน้าที่พยาบาลได้ตรวจและแจ้งว่าช่วยอะไรไม่ได้แล้ว ได้ขอร้องให้นวดหัวใจและให้อ๊อกซิเจน เจ้าหน้าที่ก็ได้ช่วยเหลือตามที่ขอร้องแต่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น เธอคงนอนเฉยอยู่เช่นนั้น ได้ขอให้นำไปโรงพยาบาลเพื่อแก้ไขเจ้าหน้าที่พยาบาลบอกว่าเลือดไม่เลี้ยงสมองหลายนาทีแล้ว เอาไปโรงพยาบาลก็ไม่มีประโยชน์อะไร ดิฉันไม่อยากจะเชื่อว่าคุณโอภาสเธอเสียชีวิตแล้ว พยายามคิดว่าเธอนอนหลับ หลับจริง ๆ หลับโดยไม่มีห่วงไม่มีกังวล เธอไม่ต้องรับภาระหน้าที่การงานปัญหาในการบริหารงาน และปัญหาในเรื่องบุคคลผู้ร่วมงาน

การตายของทุก ๆ ชีวิตเป็นเรื่องที่ประทับไว้ด้วยความเศร้าโศกอย่างสุดซึ้ง ผู้อยู่หลังต้องข่มสติอารมณ์ยึดมั่นในหลักธรรมพระพุทธศาสนาเพื่อปลอบใจตนเอง ความหลังต่าง ๆ ผ่านพ้นไปแล้วโดยไม่มีวันกลับ คงอยู่แต่ความดีที่ฝังอยู่ในความทรงจำอันไม่มีวันจะลืมเลือนไปได้ ถึงแม้ว่าจะได้รับการปลอบใจจากญาติมิตร แต่ก็เป็นการยากเหลือเกินที่จะหักห้ามใจไม่ให้คิดถึงระลึกถึง หากชาติหน้ามีจริงขอให้คุณโอภาสเกิดมาร่วมชีวิตในครอบครัวเดียวกันอีก ขออย่าให้เราด่วนพลัดพรากจากกันเหมือนชาตินี้อีกเลย ขอให้ดวงวิญญาณของคุณโอภาสจงรับทราบไว้ด้วยว่า ตั้งแต่คุณโอภาสได้จากไป ความระลึกนึกถึงคุณโอภาสก็เพิ่มมากยิ่งขึ้น ไม่มีอะไรจะมาลบล้างให้เลือนหายไปจากความทรงจำได้ และก็จะระลึกนึกถึงไปตลอดชีวิต

ขอกุศลผลบุญและกรรมดีทั้งหลายที่คุณโอภาส อัศวรักษ์ ได้ประกอบไว้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ และที่เราคือคุณโอภาสและดิฉันได้ประกอบร่วมกัน จงเป็นผลดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณโอภาส อัศวรักษ์ ได้ประสบความสุขในสัมปรายภพทุกประการ

สุทัย อัศวรักษ์

พ่อของลูก

๑๗ มิถุนายน ๒๕๒๐ เป็นวันที่ลูกได้เห็นพ่อครั้งสุดท้าย ไม่มีใครคิดว่าพ่อจะจากเราไปเร็วเช่นนี้ พ่อแข็งแรงมาก ตื่นแต่เช้าช่วยกันรดน้ำกล้วยไม้กับแม่ แล้วไปทำงานพร้อมกันกับแม่ เย็นวันนั้นพ่อไปทานเลี้ยง กลับถึงบ้านเมื่อเวลาประมาณ ๒๒.๑๐ น. พ่อเข้านอนเกือบ ๒๒.๔๐ น. คืนวันนั้นพ่อจากพวกเราไปแล้ว ลูกต้องพยายามคิดว่า พ่อไปสวรรค์ พ่อไม่ต้องทำงานเหนื่อยสมอง ไม่ต้องมีเรื่องกับใคร พ่อสบายแล้ว แต่ลูกก็ยังเสียใจไม่หาย น่าจะยังไม่ถึงเวลา เพราะพ่อระวังสุขภาพมาก และพูดอยู่เสมอว่า "ยังอยากอยู่กับลูกอีกนาน ๆ" พ่อรักลูกมาก มีอะไรก็เอาไว้ให้ลูก ลูกเคยขอให้พ่อเปลี่ยนแว่นตาโตที่พ่อใช้อยู่ พ่อกลับบอกว่า "พ่อยังใช้ได้ เก็บตังค์ไว้ให้พวกเราใช้ดีกว่า "ลูกอยากให้พ่อแต่งตัวสวย ๆ ช่วยกันเลือกผ้าตัดชุดสากลให้ พ่อบอกว่า "แพงไปหน่อย" พ่อปฏิบัติกับตัวเองง่าย ๆ ทุกอย่าง พวกเราจึงแอบตัดชุดสากลให้พ่อเป็นของขวัญวันเกิด แล้วพ่อก็ไม่ได้ใช้... แม่หาซื้อของใช้ในงานครบรอบวันเกิดพ่อวันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๒๐ พ่อบอกว่า "ของมันแพง ของของเราก็มีแล้ว ไม่ต้องซื้อมากมาย" แต่พอแม่บอกกับพ่อว่า "ลูก ๆ ก็โตแล้ว เวลามีบ้านมีช่องจะได้เอาไปใช้ได้" พ่อตกลงทันที พ่อบอกพวกเราให้คอยเตือน อย่าให้พ่อแต่งตัวลุ่มล่ามเวลาแก่ ลูกไม่มีโอกาสนั้นแล้ว... พ่อเคยปรารภกับแม่ว่าครอบครัวของเรายังไม่สมบูรณ์ พ่อเป็นคนรักเด็ก พ่ออยากมีหลาน แต่พ่อก็ไม่มีโอกาสนั้นแล้ว... พ่อทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ลูก แม้กระทั่งทำความสะอาดบ้าน พ่อตั้งใจจะไปทำความสะอาดบ้านลูกชายของพ่อซึ่งรับราชการอยู่ที่จังหวัดกาญจนบุรี หลังวันเกิดของพ่อ... พ่อของลูกเป็นผู้มีอารมณ์ดีกระฉับกระเฉง ยิ้มแย้ม พูดเล่นกับลูกอยู่เสมอ พ่อไม่เคยใช้อารมณ์กับลูกเลย ไม่เคยดุไม่เคยตี เวลาลูกดื้อพ่อจะไม่พูดอะไรมาก เพียงแต่มองเท่านั้น ลูกก็รู้ว่าพ่อโกรธ แล้วพ่อก็อารมณ์ดี พ่อไม่เคยโกรธมาก ๆ เขาบอกว่า วันนั้นพ่อโกรธมาก ไม่เคยเห็นพ่อเป็นเช่นนี้ เพราะ

อะไรนะ... ถึงทำให้พ่อไม่ได้อยู่กับลูกอีกนาน ๆ อย่างที่พ่อเคยพูดไว้ ต่อแต่นี้ไม่มีพ่อมายิ้ม โอบไหล่ ลูบหัว ลูบแขนลูบขาคอยห่วงใยลูกอีกแล้ว...

ลูกรักพ่อมาก คิดถึงพ่อทุกวัน มีความรู้สึกว่า ขาดอะไรไปอย่าง... ต่อแต่นี้จะไม่ได้เห็นภาพของพ่อทำโน่นทำนี่อีกแล้ว ลูกได้แต่จำภาพเก่า ๆ ของพ่อ ซึ่งจะไม่มีวันลืมเลือน ทำให้ระลึกอยู่เสมอว่า พ่อยังอยู่กับลูก ลูกเคยเห็นพ่อกระทำแต่ความดี ช่วยเหลือผู้อื่นตลอดมา พ่อเป็นผู้ที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความสบาย ส่วนตัวพ่อเองต้องทำงานหนัก...

กุศลผลบุญที่พ่อได้กระทำไว้ ขอจงส่งเสริมให้พ่อของลูกได้ไปสู่สุคติด้วยเถิด ลูกจะมุ่งกระทำบุญกุศล เพื่อให้พ่อของลูกได้รับส่วนบุญในสวรรค์ ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงช่วยให้พ่อของลูกมีความสุขในสัมปรายภพ ถ้าชาติหน้ามีจริง ขอให้ลูกได้เป็นลูกของพ่อ และขอให้เราพ่อโอภาส แม่สุทัย จ๊ะ จ๋า จ๊ิ จ๋ิก เกิดร่วมกันตลอดไป

จ๊ะ จ๋า จ๊ิ จ๋ิก

โรคของนักบริหาร

ຣາຍຊືບກ້ມຂອບຄຣໂ

โรคของนักบริหาร

โดย

นายแพทย์คัมภีร์ มัลลิกะมาส M.D., F.I.C.S., F.A.C.A.

นายแพทย์ที่ปรึกษากรมการแพทย์ และการอนามัย กทม.

คำนำ

การอบรมหัวหน้างานระดับนักบริหารในทางอุตสาหกรรม (TWI) ของสหรัฐอเมริกา ได้เริ่มโดยมีหลักสูตรอย่างจริงจังในปี พ.ศ. ๒๔๘๓ คือในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ ผู้จัดหลักสูตรเรียกว่า คณะกรรมการเกี่ยวแก่กำลังคนยามสงคราม[1] ในขั้นแรกของการอบรม วิธีการต่าง ๆ หนักไปในด้านจัดงานและวิธีเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินงานเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างเดียวที่จำเป็นแก่การเตรียมสงคราม คือการเพิ่มผลผลิต ต่อมาเมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ ได้ยุติลงแล้ว นักอบรมได้พิจารณาผลของการวิจัยและทราบว่า สิ่งที่ยังไม่มีอยู่ในหลักสูตรและจะเพิ่มประสิทธิภาพของนักบริหารได้เป็นอย่างมาก คือการตรวจร่างกายของนักบริหาร

นักบริหารรุ่นแรก ๆ ที่ถูกจัดเข้าเรียงแถวให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนเข้าอบรม รู้สึกขำและขันว่า หลักสูตรที่ปรับปรุงใหม่ทำให้เขากลายเป็นทหารเกณฑ์ของกองทัพหรือเป็นคนงาน ซึ่งเขาเคยสั่งให้ได้รับการตรวจร่างกายเป็นครั้งคราวในบริษัทอุตสาหกรรมต่าง ๆ แต่ผลของการตรวจร่างกายนักบริหารทางอุตสาหกรรมทั่วสหรัฐอเมริกาในครั้งนั้น กลับลูบรอยของความขำขันเหล่านั้นไปเสียสิ้น เพราะได้พบโรคอยู่หลายโรคที่พอจะเรียกรวม ๆ ได้ว่า "โรคของนักบริหาร" (Executives' Diseases)

แพทย์เองเป็นพวกที่เคยรู้สึกขำและขันเหมือนกัน ถ้าตนเองจะถูกตรวจร่างกายในปี พ.ศ. ๒๔๙๓ สมาคมแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกาได้สนใจต่อ "โรคของนักบริหาร"

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๓ มีนาคม ๒๕๐๖)

ยิ่งขึ้น และได้นำวิธีตรวจร่างกายนักบริหารมาใช้แก่แพทย์ซึ่งเข้าประชุมใหญ่ ณ นครชิคาโก ปรากฏว่าแพทย์เป็นจำนวนมากได้ละเลยการตรวจสุขภาพของตนเองอย่างสิ้นเชิง ผลการตรวจครั้งนั้นเป็นหลักฐานให้ฝ่ายอุตสาหกรรมใช้ย้อนเล่นอยู่ตลอดมา และยังแสดงต่อไปอีกว่า แพทย์ผู้มีตำแหน่งในทางบริหารก็มี "โรคของนักบริหาร" เช่นเดียวกัน

บทที่ ๑

นักบริหารในทรรศนะของแพทย์

ในการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ นั้น แพทย์มิได้นึกถึงแต่สาเหตุโดยตรงที่ทำให้เกิดโรค เช่น จุลินทรีย์ พยาธิหรืออันตรายต่าง ๆ เท่านั้น ยังจำเป็นต้องพิจารณาถึงสาเหตุอย่างอื่นเข้าประกอบในขั้นวินิจฉัย ได้แก่สิ่งแวดล้อมและภาวะของร่างกาย ซึ่งจะมีส่วนโน้มน้าวให้ร่างกายล่อแหลมต่อโรค เช่น อายุ ความเป็นไปของจิตและร่างกาย ความเป็นอยู่ ลักษณะของการทำงาน ฤดูกาล และภูมิประเทศ ฯลฯ สาเหตุเหล่านี้เรียกว่า สาเหตุช่วยหรือสาเหตุประกอบของโรค และในกรณีส่วนมากกลับมีความสำคัญเหนือสาเหตุโดยตรงของโรคด้วยซ้ำไป

ในสาเหตุประกอบนั้น อาชีพหรือลักษณะของการทำงานมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าอย่างอื่น ๆ ตำรวจมักได้รับอุบัติเหตุมากกว่าบุคคลในอาชีพอื่น นักสำรวจหรือผู้ทำแผนที่ในภูมิประเทศบางแห่งอาจเป็นบิดหรือไข้จับสั่นได้ง่าย โรคขาดอาหารมักเป็นแก่คนที่ยากจน หมองูตายเพราะงู เป็นอาทิ

นักบริหารอาจเป็นโรคต่างๆ ได้ดังบุคคลธรรมดา แต่ลักษณะงานของนักบริหารแตกต่างไปจากงานของบุคคลธรรมดาอยู่เป็นอันมาก ร่างกายและจิตใจของนักบริหารจึงแตกต่างไปจากบุคคลธรรมดาเช่นเดียวกัน ความคิดเห็นในการดำเนินงานและดำเนินชีวิตของนักบริหารไม่เหมือนอย่างบุคคลทั่ว ๆ ไป บุคคลที่นับว่าเป็นชั้นนักบริหารนั้นแม้จะอยู่ในที่ต่าง ๆ ของโลกหรือมีอาชีพต่างกันก็ตาม จะมีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน พูดจากัน

รู้เรื่องได้ง่าย มีวิธีทำงานและมีความเป็นอยู่แบบเดียวกัน จึงจัดได้ว่าเป็นบุคคลพิเศษอีกพวกหนึ่ง และอาจเป็นโรคบางอย่างได้ง่ายหรือคล้ายคลึงกัน

ในทรรศนะของแพทย์ เราจะได้พิจารณากันต่อไปในขั้นรายละเอียดว่านักบริหารนั้นมีอะไรเป็นพิเศษ

คำว่า "บริหาร" ในพจนานุกรมของไทยแปลว่า ดูแล รักษา ปกครองดูแลตามกฎหมาย ในภาษาอังกฤษบางตำราแปลว่า การประกอบกรณียกิจให้สำเร็จความมุ่งหมายตามแผนซึ่งได้วางไว้ ในด้านการดำเนินงาน นักบริหารหมายถึงผู้ซึ่งจะต้องรับผิดชอบในงานซึ่งตนให้ผู้อื่นทำ[2] เป็นคำแปลที่ถูกทั้งสิ้น นักบริหารจึงมีหน้าที่อยู่มากมายนับตั้งแต่การสร้างนโยบาย การวางนโยบาย การพิจารณาแผนของเจ้าหน้าที่ตามนโยบาย การปกครองและบังคับบัญชาเพื่อให้กิจการดำเนินไปตามนโยบาย หน้าที่เหล่านี้เองจะเป็นเครื่องบังคับพฤติกรรมทั้งมวลของนักบริหาร

การสร้างนโยบาย ระยะของการสร้างนโยบายเป็นระยะที่ยังไม่ปรากฏออกให้เป็นที่ประจักษ์แก่คนทั้งหลาย เป็นงานที่ทำอยู่ในใจ ต้องการเวลาคิดฝัน มีเวลานึกย้อนถึงความทรงจำและประสพการณ์ทั้งของตนและผู้อื่นใน อดีตเข้ามาประกอบกับความต้องการและความจำเป็นของงานภายในวงของตน เป็นงานที่ใช้เวลามากที่สุด

การวางนโยบาย ระยะของการวางนโยบายเป็นระยะที่ความคิดซึ่งเคยครุ่นอยู่ในใจนั้นปรากฏออก ในระยะแรกอาจเป็นการหยั่งเสียงเพื่อดูปฏิกริยาของเจ้าหน้าที่ของนักบริหารในระดับเท่าเทียมกันในหน่วยอื่น หรือของนักบริหารในระดับสูงกว่าตน รวมทั้งปฏิกริยาที่อาจมีได้จากประชาชนหรือสังคม ระยะแรกของการวางนโยบายอาจเป็นระยะที่อาจก่อให้เกิดความกระทบกระเทือน อย่างรุนแรงต่อจิตใจถ้าหากปฏิกริยากลับเป็นไปในทางปฏิเสธ นักบริหารอาจต้องสร้างนโยบายใหม่ หรือเปลี่ยนวิธีในการวางนโยบาย

การวางนโยบายให้สำเร็จในระบอบประชาธิปไตย ไม่ง่ายดังในระบอบเผด็จการ เพราะไม่มีทางใช้อำนาจบังคับเพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องอาศัยระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ที่มีอยู่เป็นแนวทาง ต้องอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ของตนเอง และหน่วยอื่น ๆ ซึ่งอยู่นอกการบังคับบัญชาเป็นส่วนประกอบสำคัญ ถ้าเป็นงานที่มีผลกระทบต่อประชาชนก็จำเป็นต้องได้รับความสนับสนุนจากประชาชนต่อไปอีก การวางนโยบายให้สำเร็จจึงต้อง

อาศัยทั้งการรู้จักใช้สิทธิและอำนาจหน้าที่ รู้จักพลิกแพลงหาทางออก การแสดงเหตุผล และการประชาสัมพันธ์ที่ดี สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่จะช่วยบั่นทอนสุขภาพของนักบริหารได้เป็นอย่างมาก

การพิจารณาแผนงาน การปกครองและการบังคับบัญชา นักบริหารจำเป็นต้องมีความละเอียด รอบรู้แม้ในสิ่งที่ตนไม่ได้เรียนรู้ ต้องมีกลเม็ด มีบุคลิกลักษณะพิเศษ และมีความอดทนทั้งทางใจและร่างกาย จึงจะมีความเป็นผู้นำ เหมาะสมแก่การพิจารณาแผนงาน ปกครองและบังคับบัญชาได้

หน้าที่ต่าง ๆ ของนักบริหารจึงต้องการเวลา กำลังความคิด กำลังจิตใจ และกำลังกาย ปัญหาเวลาและลักษณะการทำงานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและร่างกาย ซึ่งเราจะได้พิจารณากันต่อไป

ปัญหาเวลา เวลาของนักบริหารไม่ได้แตกต่างไปกับเวลาของคนอื่น ๆ คือหนึ่งปีมีสิบสองเดือน สัปดาห์หนึ่งมีเพียงเจ็ดวัน วันหนึ่งมีเพียงยี่สิบสี่ชั่วโมง ในแต่ละวันนอกจากเวลาทำงาน นักบริหารต้องการเวลานอน เวลาพักผ่อน เวลารับประทานอาหาร และเวลาเพลิดเพลิน เช่นเดียวกับคนทั้งหลายที่มีความรับผิดชอบน้อยเหมือนกัน แต่นักบริหารจะนึกถึงเวลาหนึ่งปีเป็นเวลาที่ไม่พอให้นโยบายบางอย่างสำเร็จ หนึ่งสัปดาห์เป็นเวลาที่เจ้าหน้าที่ยังร่างแผนดำเนินงานให้ตนพิจารณาไม่ได้ ร่างหนังสือหรือหาข้อมูลต่าง ๆ ให้ไม่พร้อม แต่ละวันเป็นวันของความสับสนอลหม่าน บางชั่วโมงเป็นชั่วโมงที่ต้องเลื่อนการประชุมหรือการสั่งงานบางอย่างไปเสีย ศาสตราจารย์ซุน คาลสัน[3] ในสวีเดนได้ลองศึกษาการใช้เวลาของนักบริหารในทางอุตสาหกรรม ๑๒ คน ปรากฏว่า "ไม่มีนักบริหารคนใดเลยจะมีเวลาสงบในสำนักงานให้ทำงานได้อย่างสบายเกินคราวละ ๒๐ นาทีโดยไม่ถูกรบกวน" ถ้าได้มีการศึกษาเช่นนี้ในเมืองเรา ในขณะที่นักบริหารส่วนใหญ่กำลังพัฒนางานประชาสัมพันธ์อยู่เช่นในปัจจุบัน ผลที่ทำให้ศาสตราจารย์คาลสันวิตก ก็น่าจะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น

ปัญหาเวลาและความจำเป็นในหน้าที่ของนักบริหารประกอบกัน ย่อมทำให้พฤติกรรมประจำวันเปลี่ยนไปทั้งทางกาย จิตใจ และอารมณ์ เช่น นอนน้อย หงุดหงิด

อาหารไม่เป็นเวลา ความไม่ประสบผลสำเร็จและการถูกรบกวนให้งานหรือการใช้ความคิดต้องชะงัก มักเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หงุดหงิด แต่ความหงุดหงิดของนักบริหารมักไม่แสดงออกได้ง่ายนัก เพราะถูกลักษณะของความเป็นผู้นำบังคับ ต้องพยายามสงบเพื่อรักษามารยาทหรือถนอมน้ำใจของผู้ร่วมงาน อารมณ์หงุดหงิดหรืออารมณ์ใด ๆ ที่ไม่มีโอกาสระบายออก ย่อมกลายเป็นอารมณ์ค้างให้สมองต้องทำงานต่อไป หรือเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ บั่นทอนทั้งประสาทและร่างกายต่อไปอีก

ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจหรือประสาท

๑. ประสาทตึงเครียด เพราะนักบริหารเป็นศูนย์รวมรับปัญหาขัดข้องต่าง ๆ ของเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในบังคับบัญชา เพราะต้องใช้ความคิดมากในการสร้างนโยบาย การวางนโยบาย การพิจารณาแผนงาน การปกครองและบังคับบัญชา เพราะการพักผ่อนน้อย ความเพลิดเพลินน้อย การฝืนทนต่ออารมณ์ และเพราะประสบอุปสรรคต่าง ๆ ที่อาจทำให้นโยบายไม่บรรลุผลสำเร็จ

๒. ความเร่งร้อน นักบริหารอาจทนต่อความรู้สึกหรือเหตุการณ์ได้เป็นอันมาก แต่ไม่สามารถทนต่อความชักช้าในการดำเนินงานต่าง ๆ ที่ตนเห็นว่ายังไม่รวดเร็วพอ

๓. ความว้าเหว่ นักบริหารซึ่งยิ่งอยู่ในระดับสูงขึ้นเพียงใด จะมีผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาหรือลูกน้องมากขึ้น มีเพื่อนน้อยลง และเพื่อนที่มีอยู่นับวันจะยิ่งกลับกลายเป็นลูกน้องมากขึ้นไปอีก ศาสตราจารย์ดรักเกอร์[4] แห่งโรงเรียนสอนธุรกิจของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ค กล่าวไว้ในหนังสือภาคปฏิบัติของการจัดการว่า "ไม่มีใครที่ไหนจะว้าเหว่โดดเดี่ยวยิ่งไปกว่าผู้ที่นั่งอยู่ในตำแหน่งประธาน (ของบริษัท)"

ความว้าเหว่จะทำให้บุคคลมีความห่วงกังวลในภาระต่าง ๆ มากขึ้น และก่อให้เกิดความระแวงสงสัยได้ง่าย

ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจและประสาทนั้น นอกจากเป็นอันตรายโดยตรงต่อประสาทแล้ว จะทำให้เกิดความผันแปรหลายประการทางร่างกาย ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

๔. ความหย่อนสมรรถภาพทางกามารมณ์เกิดขึ้นได้ง่ายเพราะความตึงเครียดของประสาทและความอ่อนแอของร่างกาย

ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

๑. สภาพร่างกายทั่วไป นักบริหารส่วนใหญ่ตั้งต้นรุ่งเรืองในหน้าที่เมื่ออายุได้ย่างเข้าวัย ๔๐ ปีเป็นต้นไป ในเมื่ออายุของคนเราส่วนมากมักถึงขีดสุดเพียง ๖๐ ปีเศษ นักบริหารซึ่งมักตั้งต้นชีวิตของการบริหารในวัย ๔๐ ปี จึงนับไม่ได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ครึ่งคน ความจริงได้ย่างเข้าสู่ตอนต้นของหนึ่งในสามส่วนระยะปลายของชีวิตแล้ว ร่างกายจึงมีสภาพเอนเอียงไปในทางที่อ่อนแอได้ง่าย เมื่อประกอบกับการออกกำลังน้อยและฐานะความเป็นอยู่ที่ค่อนข้างดี ร่างกายก็จะอ้วนได้ง่ายด้วย พร้อม ๆ กับที่อ่อนแอลงไป

๒. ระบบทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารและลำไส้พิการหรือเป็นแผลได้ง่ายเพราะความตึงเครียดของประสาทเป็นปฐม และความจำเป็นที่ต้องรับประทานอาหารเลยเวลาสมควรเป็นมัธยม อาการท้องผูกมักเป็นอาการประจำเพราะไม่สามารถถ่ายได้ตามเวลา เมื่อท้องผูก กากอาหารหรืออุจจาระที่คั่งค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ตอนล่างจะยิ่งแข็งมากขึ้นเป็นลำดับ เพราะร่างกายดูดเอาน้ำในอุจจาระค้างกลับคืน การเบ่งอุจจาระผูกอันเป็นผลตามมาจะกลายเป็นเหตุของโรคริดสีดวงทวารหนักต่อไป

๓. ระบบการวนเวียนเลือด ได้แก่หัวใจและเส้นเลือด อวัยวะทั้ง ๒ อย่างนี้ประกอบด้วยกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญ ทำงานด้วยกันเป็นระบบเครื่องสูบ สูบเลือดออกไปทางสายสูบ คือเส้นเลือด ให้เลือดออกไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยนำเอาน้ำอาหาร อ๊อกซิเยน และส่วนประกอบต่าง ๆ ที่จำเป็นไปในเลือด ต่างกับเครื่องสูบธรรมดาตรงที่สายสูบซึ่งนำเลือดออกนั้นกลับป้อนเลือดกลับเข้าสู่หัวใจอีก วนเวียนเรื่อยไป หัวใจทำหน้าที่เป็นเครื่องสูบมหัศจรรย์ คือ หดตัวทำงานนาทีละ ๗๐ ครั้ง (อัตราเฉลี่ยปกติ) ๔,๒๐๐ ครั้งใน ๑ ชั่วโมง ๑๐๐,๘๐๐ ครั้งใน ๑ วัน ตามปกติกล่าวได้ว่า ทำงานโดยสม่ำเสมอตั้งแต่ก่อนคลอดไปจนกระทั่งตายเป็นเวลาถึง ๖๐—๗๐ ปี ไม่มีเครื่องสูบใด ๆ ที่ทำด้วยโลหะวิเศษจะทนทานได้เท่า ส่วนเส้นเลือดนั้น นอกจากเป็นสายสูบให้เลือดไหลแล้ว ยังหดตัวขยายตัวได้ เพื่อให้ความดันของเลือดเพิ่มลดได้ตามส่วนกับที่หัวใจต้องทำงานมากน้อยตามความต้องการของร่างกาย

เพราะว่าหัวใจทำงานอยู่ทุกนาที หดตัว ขยายตัว พักอยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วหดตัวอีก เป็นอยู่เช่นนี้ ไม่ได้หยุดพักจริง ๆ จัง ๆ อย่างอวัยวะอื่น หัวใจจึงเป็นอวัยวะ

ที่ทำงานได้มากที่สุดและหนักที่สุดในร่างกาย ไม่มีอวัยวะอย่างใดที่ทำงานได้มากหรือหนักเท่า เราจึงควรถนอมหัวใจของเราให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้

เราจะถนอมหัวใจของเราได้อย่างไร

ในขณะที่เราพักผ่อนนอนหลับหัวใจจะเต้นช้า เพราะอวัยวะต่าง ๆ ของร่าง-กายทำงานน้อยลง เมื่อเราตื่นขึ้น นั่ง เดิน ยืน วิ่ง หัวใจทำงานมากขึ้นเป็นลำดับ แต่หัวใจจะไม่ทำงานมากขึ้นเพราะร่างกายทำงานมากขึ้นอย่างเดียว เมื่อเราตกใจตื่นเต้น หัวใจทำงานมากขึ้นเหมือนกัน กล่าวกันว่า สมองของคนเรานั้นในเวลาพักผ่อนต้องการเลือดเลี้ยงนาทีละ ๓๐๐—๖๐๐ ลบ.ซม. แต่ในเวลาที่ตื่นเต้นตกใจหรือใช้ความคิดมาก เลือดเลี้ยงสมองอาจมากถึงนาทีละ ๑,๐๐๐—๑,๕๐๐ ลบ.ซม. (๑—๑.๕ ลิตร) การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจตามสมควร คือการถนอมหัวใจประการหนึ่ง

ถ้านักบริหารผึ่นทนสังขารของตนเองมากนัก คิดมาก ทำงานมาก แต่พักน้อย หัวใจของนักบริหารก็จำเป็นต้องทำงานมาก หัวใจที่ทำงานมากจะใหญ่มากขึ้น เต้นแรงมากขึ้นเป็นการปรับให้ได้ส่วนกับความต้องการของร่างกาย เมื่อใหญ่มากขึ้น เต้นแรงมากขึ้น ความดันเลือดก็สูงขึ้นตามไปด้วย

หัวข้อ "สภาพร่างกายทั่วไป" ได้แสดงไว้ว่า ร่างกายของนักบริหารมีความโน้มเอียงไปในทางที่จะอ้วนได้ง่าย เราอ้วนเพราะมีไขมันมากขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นนี้อาจเป็นเสบียงอาหารของร่างกาย แต่ไขมันในร่างกายไม่เป็นดังไขมันซึ่งเราเก็บไว้ในตู้กับข้าว กลับอยู่ในเซลล์ซึ่งต้องการเลือดเลี้ยง ยิ่งมีไขมันในร่างกายมาก หัวใจต้องทำงานมากขึ้น เพื่อบ้อนเลือดไปเลี้ยงเซลล์ประจุไขมันให้พอเพียง เหมือนเรามียุ้งข้าวหลายยุ้ง เราก็จำเป็นต้องมีเงินจ้างคนดูแลเพิ่มขึ้น

เส้นเลือดเหมือนสายสูบ ถ้าเราใช้มาก สายสูบจะสึกหรอหรือกร่อนได้ง่ายในวันหนึ่ง เมื่อหัวใจทำงานมากเส้นเลือดซึ่งเป็นสายสูบของร่างกายอาจแข็งมากขึ้นเป็นการปรับปรุงของธรรมชาติในขั้นแรก ให้ทนต่อความดันเลือดที่เพิ่มขึ้นหรือการไหลผ่านของเลือดซึ่งมากขึ้น แต่เมื่อยิ่งแข็งมาก การขยายตัวจะเลวลง กลายเป็นเหตุให้ความดันเลือดสูงขึ้นอีก ถ้าเส้นเลือดทนความดันเลือดสูงไม่ได้ ความเปลี่ยนแปลงมีอยู่ทางเดียว คือ แตก

อนึ่ง ถ้าหัวใจทำงานมาก เลือดไหลผ่านเส้นเลือดมาก เยื่อบุภายในเส้นเลือดอาจจะกร่อนและขรุขระ ทำให้เลือดเดินไม่สะดวกหรือจับกันเป็นก้อนหรือประกอบกับธาตุ "โฆเลสเตอรอล" ในไขมันเกาะจับเป็นก้อน ทำให้เลือดอุดตัน เส้นเลือดตามแขนขาหน้าท้องหรือในส่วนต่าง ๆ ที่ไม่สำคัญนักนั้น ถ้าแตกหรืออุดตันอันตรายก็ไม่มีมากแต่ถ้าเป็นเส้นเลือดในหัวใจหรือสมอง ผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ความเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมาแล้วนี้เป็นแต่เพียงบางส่วน ซึ่งมีความสำคัญเป็นพิเศษเท่านั้น และเป็นเพียงสังเขปเพื่อแสดงให้เห็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเป็นลูกโซ่ เพราะการทำงานมากพักผ่อนน้อยทั้งทางกายและจิตใจของนักบริหาร ซึ่งมักถูกลักษณะความเป็นผู้นำบังคับให้ตนเองต้องแสดงความทรหดอดทนให้เป็นที่ประจักษ์

แต่นักบริหารทุกท่านก็ล้วนแล้วแต่ไม่ได้ประกอบด้วยเหล็กหรือเพชรหิน.

โรคซึ่งมักเป็นกับนักบริหารและจะได้กล่าวเป็นบทต่อ ๆ ไปตามลำดับ คือ:—

๑. *หงอกก่อนแก่*

๒. *โรคนอนไม่หลับ*

๓. *โรคแผลน้ำย่อย (โรคกระเพาะอาหาร)*

๔. *โรคริดสีดวงทวารหนัก*

๕. *อาหารเป็นพิษ "ความอ้วน"*

๖. *โรคหัวใจ*

๗. *โรคความดันเลือดสูง*

๘. *โรคความดันเลือดต่ำ*

๙. *การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัย*

เอกสารที่ใช้ในการเขียน

1. The training within industry report 1940—1945, Washington: Government Printing office 1945.
2. Elmore Peterson and E. Grosover Plowman, Business Oaganization and Management, Homewood, Ill: Richard D. Irwin Inc. 1952.
3. Sune Carlsson: Executive Behavior, Stockholm: Stromberg 1952.
4. Peter F. Drucker: Practice of Management, Harper & Brothers: New York 1954.

บทที่ ๒

หงอกก่อนแก่

ตามที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๑ นักบริหารในทรรศนะของแพทย์ *นักบริหารอาจเชื่อว่า ตนเองมีร่างกายพิเศษและทนทานต่อความตรากตรำทั้งหลายทั้งปวงได้เป็นพิเศษ ความจริงความทนทานเกิดจากกำลังใจเท่านั้น และการตรากตรำทั้งร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลจากพฤติการณ์หลายอย่างหลายประการ ที่มีอันต้องเป็นไปตามความจำเป็นในการดำเนินงานและชีวิตของนักบริหาร ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปเช่น บุคคลธรรมดา หรือสาเหตุประกอบของโรค ลักษณะจำเพาะบางประการในวิถีชีวิตจึงมีส่วนสำคัญทำให้นักบริหารตกอยู่ในฐานะล่อแหลมต่อการเป็นโรค บางประเภทกลุ่มหนึ่งได้ง่าย โรคเหล่านี้มีผู้เรียกว่า* "โรคของนักบริหาร"

เรื่องผมหงอกนั้น จัดเป็นโรคอย่างหนึ่งในตำราแพทย์ ตามธรรมดาถ้าผมหงอกบังเกิดขึ้นในวัยอันสมควร เรารู้สึกว่าไม่ใช่โรค เป็นแต่เพียงสภาพอย่างหนึ่งของร่างกายซึ่งต้องเป็นอย่างนั้น ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ มีแต่ทางแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าไปด้วยการย้อมบ้าง ถอนบ้าง หรือปล่อยไปตามยถากรรม แล้วแต่ความสะดวกใจหรือความสนใจ หากเมื่อใดผมเกิดหงอกเข้าในระยะก่อนถึงวัยอันสมควรและโดยมิได้คาดฝันความกระทบกระเทือนจิตใจย่อมมีขึ้นเช่นเดียวกับที่เป็นโรคอย่างอื่น ๆ เหมือนกัน

ในทางแพทย์ ความผิดปกติหรือความเปลี่ยนแปลงอย่างใด ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายย่อมนับว่า อาจเป็นโรคหรืออาการของโรคได้ทั้งสิ้น เราควรยอมรับว่า การมีผมหงอกเป็นสภาพธรรมดาที่เกิดขึ้นตามวัย ต่อเมื่อได้พิจารณาโดยสมควรแล้วเท่านั้นเรื่อง "หงอกก่อนแก่" จึงไม่ควรให้เป็นปรากฏการณ์ที่ปล่อยให้ผ่านไปอย่างง่าย ๆ เราจำต้องนำมาใคร่ครวญเสียก่อนว่าเป็นโรคหรือเป็นอาการของโรคอย่างใดบ้าง

ปัญหายุ่งยากอันแรกในเรื่องหงอกก่อนแก่ คือ วัยที่ผมหงอกตามปกตินั้นไม่มีขีดขั้นกำหนดอย่างแน่นอน อาจเร็วช้าต่างกันในบางบุคคล เอาแน่นอนนักไม่ได้เหมือน

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๔ เมษายน ๒๕๐๖)

เส้นขีด โดยมากถือว่าตั้งแต่อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ก็อาจจะพอถือเป็นเกณฑ์เข้าวัยผมหงอกได้ตามธรรมดาแล้ว

ในตำราแพทย์โรคหงอกก่อนแก่มีชื่อเป็นภาษาลาตินว่า Canities prematura ซึ่งแปลว่า โรคผมหงอกก่อนกำหนด ในประการแรกของความรู้เรื่องนี้ เราควรจะได้ทราบอย่างย่อ ๆ ว่ามีอะไรเป็นมูลเหตุ โรคนี้มีสมุฏฐานที่สำคัญ ๆ อยู่ ๕ อย่างคือ[1]

พันธุกรรม

โรคของหนังศีรษะ

โรคร้ายแรงของร่างกาย

ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย

และโรคของประสาท

สมุฏฐานข้อแรกของหงอกก่อนแก่ คือ พันธุกรรมนั้น เป็นเรื่องซึ่งเรายังไม่ทราบกลไก ว่ามีอะไรเป็นเครื่องบังคับหรือบังคับวิธีใด ในบุคคลซึ่งถือกำเนิดจากบิดามารดาร่วมกันก็หาได้มีผมหงอกก่อนแก่เหมือนกันทุกคนไม่ เป็นเรื่องที่ยังไม่มีทางป้องกันแก้ไข เป็นเหมือนพรหมลิขิต จึงควรผ่านเลยไปถึงข้ออื่นซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคของนักบริหาร อนึ่ง การเข้าใจถึงสาเหตุอย่างอื่นจะช่วยให้เราแยกสมุฏฐานของโรคได้ว่าเป็นเพราะพันธุกรรมหรือเป็นเพราะโรค

โรคของหนังศีรษะ ที่ทำให้ผมหงอกเร็วกว่าปกติได้นั้น ได้แก่โรคขี้รังแคหรือโรคผิวหนังประเภทเชื้อราเป็นส่วนใหญ่ จะทำให้ผมหงอกเป็นหย่อม ๆ เกิดขึ้นพร้อมๆ กับอาการโรคคันและอาการผมร่วง ผมหงอกจึงเกิดขึ้นทันทีและเป็นระยะ ๆ ตามระยะและความรุนแรงของโรค อาจหายคืนดีได้ ถ้าโรคหนังศีรษะได้รับการรักษาเสียโดยเร็วตั้งแต่ระยะแรก

โรคร้ายแรงของร่างกาย ซึ่งจะทำให้เกิดโรคหงอกก่อนแก่ มักเป็นโรคที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมไปได้โดยรวดเร็ว และมักเป็นโรคที่เกี่ยวแก่ร่างกายได้รับพิษอย่างหนึ่งอย่างใด เช่นพิษจากเชื้อโรค พิษสุราหรือจากโรคตับโรคไต เกี่ยวแก่โรคตับหรือโรคไตนั้น ท่านผู้อ่านควรจะได้เข้าใจว่า นอกจากหน้าที่อย่างอื่น ๆ แล้ว ตับมีหน้าที่คอยทำลายพิษที่เข้าสู่ร่างกายทางอาหารหรือทางอื่น ๆ ส่วนไตมีหน้าที่ขับพิษออกทาง

ปัสสาวะ หงอกก่อนแก่ที่เกิดเป็นอาการแทรกซ้อนของโรคเหล่านี้มักยากที่จะหายได้ แต่ถ้าพิจารณาในอีกทางหนึ่ง ความรู้ในเรื่องนี้จะช่วยให้ผู้ซึ่งมีผมหงอกก่อนแก่ในระยะแรกได้รู้สึกตัว ได้หาทางขวนขวายสนใจต่อการตรวจร่างกาย เพื่อจะได้ทราบโรคอันเป็นสาเหตุเสียก่อนที่จะสายเกินไป

ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย สาเหตุบางอย่างซึ่งเป็นภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายและมีส่วนให้เกิดโรคหงอกก่อนแก่ได้ก็คือ ความตรากตรำสังขารจนเกินควร การอดนอนและการที่ร่างกายได้รับไวตามินบางอย่างไม่เพียงพอ การมีอาหารรับประทานอย่างสมบูรณ์ส่วนมากอาจเป็นการประกันได้ว่า ร่างกายคงจะได้ไวตามินพอ แต่ไม่เป็นการประกันได้แน่นอนเสมอไป การซึมของไวตามินในอาหารอาจน้อยลงไปกว่าปกติเพราะโรคท้องเสีย โรคท้องเดินหรือโรคที่ทำให้อาหารไม่ย่อยตามปกติ อนึ่ง กล่าวกันและเชื่อกันว่า เมื่อร่างกายทำงานมากขึ้น ตรากตรำเคร่งเครียดมากขึ้น และโดยเฉพาะเมื่อระบบประสาททำงานมากขึ้น ไวตามินบีหลายอย่างหรือเรียกว่าไวตามินกลุ่มบี เป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารที่ร่างกายต้องการใช้มากขึ้น เรื่องการขาดไวตามินประเภทนี้แล้วทำให้ผมหงอกเร็วกว่าปกตินั้นเป็นความจริงที่พบเห็นจากคนไข้อยู่เสมอ ๆ อนึ่งได้มีการทดลองซึ่งได้ผลแน่นอนในหนู หนูซึ่งได้รับอาหารพิเศษซึ่งแยกหรือทำลายไวตามินบีเสียทั้งหมดจะมีขนเปลี่ยนเป็นสีขาว พอเพิ่มไวตามินบีเข้าไปในอาหาร ขนก็เปลี่ยนสีไปตามเดิม[2] เชลยศึกสงครามในสงครามโลกครั้งที่ ๒ มีผมหงอกโดยเร็วเมื่อถูกกักขังและได้รับอาหารไม่สมบูรณ์ และเชลยศึกเหล่านี้จำนวนไม่น้อยกลับมีผมดำตามเดิมหรือหงอกน้อยลงเมื่อถูกปลดปล่อยและได้รับอาหารที่ดี[3] แม้ว่าเรื่องผมหงอกของเชลยศึกจะมีเรื่องประสาทเป็นสาเหตุปนอยู่ด้วยก็ตาม แต่เรื่องอาหารที่ไม่สมบูรณ์หรือที่ขาดไวตามินบีย่อมมีความสำคัญไม่น้อยทีเดียว

โรคประสาทหรือโรคของจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหงอกก่อนแก่นั้นมีอยู่มาก แต่ที่มีความสำคัญพิเศษได้แก่ ความตึงเครียดของประสาท ความวิตกกังวล ความกลัวและความเสียใจเพราะความผิดหวังอย่างรุนแรง ผมหงอกก่อนแก่ที่เนื่องมาจากโรคประสาทมีลักษณะอาการพิเศษที่เกิดจากโรคอื่น ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว คือ มักจะเกิดขึ้นโดยฉับพลันทันที อาจเป็น ๆ หาย ๆ อยู่เป็นระยะตามภาวะของโรคประสาท หรือ

อาจเกิดขึ้นเต็มที่ ในเวลารวดเร็วถ้าโรคของประสาทนั้นรุนแรงและแล้วก็ค่อย ๆ บรรเทาลงเมื่อภาวะวิกฤตนั้นผ่านพ้นไปก็ได้ อุทาหรณ์ของโรคผมหงอกก่อนแก่เพราะโรคประสาทหรือโรคทางจิตใจนั้นเรามักจะเห็นได้อยู่เสมอ ๆ เช่น ข้าราชการซึ่งถูกออกจากราชการโดยกระทันหัน พ่อค้าซึ่งล้มละลาย (อย่างแท้จริง) ทหารซึ่งถูกระดมยิงอย่างหนักและมีอาการโรคประสาทยามสงครามดังที่เรียกว่า "Shell Shock" บุคคลซึ่งมีฐานะดีสุขภาพดีที่ถูกจำคุก ผู้เคยมีความรุ่งเรืองหรือมีอำนาจวาสนาถูกจับกุม หรือข้าราชการบางคนเมื่อถูกปลดเพราะครบเกษียณอายุ ในประการหลัง แม้ว่าจะเป็นอุทาหรณ์ของโรคผมหงอกก่อนแก่ได้ไม่ตรงนักก็ตาม แต่ก็พอเป็นตัวอย่างให้เห็นได้ว่า การหมดอำนาจวาสนาและความว้าวุ่นใจซึ่งทำให้เกิดความกังวลได้นั้นย่อมมีส่วนสำคัญเหมือนกัน

ได้เคยมีรายงานทางแพทย์ยืนยันไว้เป็นหลักฐาน เกี่ยวแก่โรคประสาททำให้เกิดโรค "หงอกก่อนแก่" ได้ภายในระยะคืนเดียวหรือภายใน ๒—๓ ชั่วโมงเท่านั้น[3,4]

โรคหงอกก่อนแก่ที่เกิดขึ้นแล้วอาจจะหายหรือไม่หายไปก็ได้ นอกจากปัญหาเรื่องรูปโฉมแล้ว ผลร้ายจากโรคหงอกก่อนแก่ไม่มีมากนัก เราอาจแก้ผมหงอกได้ด้วยการถอนเสียบ้างในระยะแรก อาจย้อมเสียให้งดงาม หรืออาจจะตัดใจปล่อยให้เป็นไปก็ไม่เสียหายอะไรนัก ในการสร้างภาพยนตร์หรือการแสดงละคร บางทีผู้แต่งตัวจำเป็นต้องย้อมผมดี ๆ ของผู้แสดงบางคนที่รับบทบาทเป็นผู้พิพากษา นายอำเภอ เศรษฐีคหบดี หรือนายพลขุนนางใหญ่ ๆ ให้มีหงอกด้วยซ้ำไป ทั้งนี้เพื่อให้เกิดลักษณะของความสง่าภูมิฐาน สิ่งสำคัญเกี่ยวแก่โรคหงอกก่อนแก่ของนักบริหารอยู่ที่ความเข้าใจสมุฏฐานของโรคนี้และใช้ความเข้าใจเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ ให้เป็นประโยชน์ การพิจารณาสังเกตผมในบางโอกาสอาจทำให้หยุดสะดุดคิดพิจารณาถึงสุขภาพอนามัย อาจใช้โรคนี้เป็นยามรักษาเหตุการณ์ บอกให้ทราบถึงการอดนอน ความตรากตรำคร่ำเคร่งหรือการดื่มจัดเป็นอาทิ ว่าได้เริ่มเป็นเหตุแห่งความทรุดโทรมของร่างกายแล้ว บางที โรคนี้จะนำท่านไปสู่การตรวจร่างกายและการรักษาโรค หรือการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรบางอย่างในชีวิตเสียใหม่ ให้ชีวิตยั่งยืน เพื่อจะได้มีเวลาทำหน้าที่บริหารได้ยืนยาวยิ่งขึ้นและก่อนที่จะสายเกินไป

จบบทที่ ๒

เอกสารที่ใช้ในการเขียน

1. Andrews George Clinton: Diseases of the skin Ed. 3rd. Saunders Philadelphia 1946
2. Sutton, Richard L.: Handbook of Diseases of the Skin. Kimpton London. 1949
3. Roxbugh A.C.: Common Skin Diseases Ed. 9th. Lewis London 1950
4. Purver-Stuart, Sir James: Diagnosis of Nervous Diseases Ed. 8th. London 1937

บทที่ ๓

โรคนอนไม่หลับ

โรคนอนไม่หลับ มีชื่อในตำราเป็นภาษาลาตินว่า Insomnia (In = ไม่ Somnia = การนอนหลับ) เป็นอีกโรคหนึ่งที่ไม่ร้ายแรงอย่างโรคร้ายแรงทั้งหลาย เป็นโรคที่ไม่มีชื่อเสียงโด่งดัง ไม่มีใครพูดถึงอย่างสนใจ อย่างพิศวง หรืออย่างหวาดกลัว เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจวาย โรคเส้นเลือดตีบตันในสมอง ฯลฯ เช่น โรคที่มีชื่อเสียงโด่งดังทั้งหลาย

ในหมู่ประชาชนชั้นกรรมาชีพ หรือชั้นกรรมกร ชาวไร่ชาวนา โรคนี้เกือบไม่มี แต่แพร่หลายมากอยู่ในบุคคลชั้นสมอง เช่น พ่อค้า หรือนักบริหาร ขนาดที่กล่าวได้ว่า หาคนใดรอดพ้นได้ยาก ไม่ในวันใดก็วันหนึ่ง จะแตกต่างกันอยู่บ้างก็แต่ว่า บางคนเป็นอยู่อย่างประจำ บางคนเป็นน้อย และบางคนก็ยังไม่ถึงคราวเท่านั้น บางทีโรคนี้เป็นเหมือนโรคระบาด หรือโรคติดต่อที่มีเชื้อ คือ เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วนแก่คนหนึ่งคนใดหรือสองคนสามคน แล้วระบาดลุกลามไปทั้งพวกทั้งหมู่ก็ได้ แล้วแต่พฤติการณ์อันเป็นสาเหตุร่วมกัน

ลักษณะสำคัญของโรคนอนไม่หลับ คือ ความยุ่ง ๆ ตั้งแต่สมุฏฐาน คือ ความยุ่งทำให้เกิดขึ้นแล้วก็ยุ่งแก่ผู้เป็นโรค ยุ่งต่อไปถึงผู้ต้องเรียนรู้ถึงประเภทของโรคและวิธีป้องกันรักษา ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นแพทย์หรือไม่

ที่ว่าโรคนี้ยุ่งมากตั้งแต่ต้นหรือสมุฏฐานนั้น จะเห็นได้ง่ายถ้าเรานึกถึงคำพระพุทธศาสนาที่สอนเราว่า การมีชีวิตอยู่ คือ ความทุกข์ วันหนึ่ง ๆ เราตั้งหน้าใช้กรรมเก่าโดยไม่รู้ตัว มิหนำซ้ำยังหากรรมใหม่อยู่อีกไม่มีที่สิ้นสุด จะหมดทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อหยุดเวียนว่ายตายเกิด แต่นั่นเป็นเรื่องศาสนา ในทางโลกเราหวังให้การมีชีวิตอยู่เป็นความสุข จึงต้องคิดยุ่งตั้งแต่เมื่อลืมตาตื่นนอนทุกวัน คิดถึงตนเอง คิดถึงการปลุกปล้ำต่อสู้ทุก ๆ วิธีทางเพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว เพื่อการงานและเรื่องต่าง ๆ ร้อยแปดพัน

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๐๖)

ประการ และต้องคิดวนอยู่เช่นนี้ถึง ๑๖ ชั่วโมงใน ๒๔ ชั่วโมง เป็นอย่างธรรมดาประสาคนไม่ยุ่งนัก นักบริหารย่อมมีเรื่องยุ่งยิ่งกว่านี้ คือยุ่งถึง ๑๘ หรือ ๒๐ ชั่วโมง เมื่อใดหลับลง เมื่อนั้นชีวิตจึงเหมือนเลื่อนลอยเข้าสู่สรวงสวรรค์ แต่บางทีหลับแล้วไม่ถึงสวรรค์ คือ ยังฝันร้ายต่อไปอีก

เพื่อที่จะไม่ให้ยุ่งนัก ผู้เขียนตำราแพทย์ชอบแบ่งประเภทของโรคนอนไม่หลับออกไปตามเวลาที่อาการนอนไม่หลับเกิดขึ้น คือ :—

๑. โรคนอนไม่หลับระยะต้น คือ โรคเข้านอนไม่หลับ เป็นประเภทแบบฉบับ มีอาการที่สำคัญ คือ เข้านอนแล้วไม่หลับ เป็นประเภทกระสับกระส่าย ตาสว่างอยู่นาน ๆ บุคคลที่เป็นโรคนี้จะมีความรู้สึกเหมือนตกนรก และแล้วขึ้นสวรรค์เมื่อหลับลงได้

๒. โรคนอนไม่หลับเป็นพัก ๆ หรือโรคหลับ ๆ ตื่น ๆ เป็นประเภทสำคัญรองลงไปมีอาการที่สำคัญ คือ เข้านอนแล้วอาจจะหลับได้ง่าย แต่แล้วก็ตื่นใหม่ และจะหลับไปได้อีกเป็นพัก ๆ เรื่อยไป บุคคลที่เป็นโรคนอนไม่หลับประเภทนี้ เป็นเหมือนขึ้นสวรรค์และตกนรกเป็นพัก ๆ สลับกันไป

๓. โรคนอนไม่หลับระยะปลาย หรือโรคตื่นดึก ๆ เป็นประเภทที่มักเป็นในผู้เข้าวัยชราภาพ มีอาการที่สำคัญ คือ หลับได้ไม่ยากนักเมื่อเข้านอน แต่แล้วก็ตื่นแต่ดึกในตอนเช้าตรู่เกินไปแล้วไม่หลับอีก บุคคลผู้นี้จึงเป็นเหมือนขึ้นสวรรค์แล้วลงนรก

แต่เมื่อแบ่งประเภทด้วยความพยายามไม่ให้ยุ่งนักแล้ว ความไม่ยุ่งก็มีอยู่ในตำราหรือในคนบางคนเท่านั้น ความจริงความยุ่งไม่หมดไป เพราะยังมีประเภทสับสนให้ยุ่งได้อีก คือคนบางคนอาจเป็นโรคนี้มากกว่าหนึ่งประเภทในคราวเดียวกัน

สมุฏฐานของโรค

สมุฏฐานของโรคนอนไม่หลับอาจเป็นได้ทั้งจากเรื่องในร่างกาย คือ ความเปลี่ยนแปลงของประสาทหรือร่างกาย และเรื่องนอกร่างกาย คือ สิ่งแวดล้อม ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรือประสาท ที่นับได้ว่ามีความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ความวิตกกังวล อาการประสาทล้าเพราะทำงานมากเกินไป อารมณ์ตึงเครียดเพราะเหตุหนึ่ง

เหตุใด เช่น ความกลัว ความตื่นเต้น ความโกรธ ความเสียใจ หรือความผิดหวังและความคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงดังว่านี้ทำให้สมองยังคงทำงานอยู่อย่างปกติ หรือมากกว่าปกติจนไม่อาจจะหยุดลงได้อย่างฉับพลันทันทีเมื่อเราต้องการนอนหลับ เปรียบเหมือนรถซึ่งกำลังวิ่ง ยากที่จะหยุดได้โดยรวดเร็วเมื่อถึงที่หยุด เหตุการณ์บางอย่างทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางประสาทได้หลาย ๆ อย่าง จนยากที่ผู้ต้องการนอนจะ "ปิดเครื่อง" ได้หมดทุกเครื่องพร้อม ๆ กัน

เกี่ยวกับนักบริหาร ถ้าจะลองยกอุทาหรณ์ นักบริหารอาจมีกำหนดนัดการประชุม การพูด หรือการหวังชัยชนะในที่ประชุมในวันสองวันข้างหน้า ความเปลี่ยนแปลงทางจิตที่อาจเกิดขึ้นและเป็นสาเหตุของโรคนอนไม่หลับนั้น อาจมีได้เป็นหลายประการเช่น อาจตื่นเต้นเมื่อนึกถึงโอกาสพิเศษที่มีบุคคลสำคัญเป็นประธาน อาจเป็นห่วงกังวลว่าปัญหาของตนจะได้รับความสนับสนุนจากที่ประชุมเพียงไร อาจคิดผิดหวังไว้ล่วงหน้า ถ้าบังเอิญได้ระแคะระคายอยู่ก่อนแล้วว่า จะต้องถูกโจมตีอย่างหนักหน่วง หรือมีลางร้ายของความล้มเหลว และอาจคิดฟุ้งซ่านหาวิธีพูดยกเหตุผลหรือวิธีการต่าง ๆ ให้สำเร็จ เหล่านี้เป็นต้น ทั้ง ๆ ที่มีอารมณ์หรือการเปลี่ยนแปลงประสาทอยู่มากอย่างดังตัวอย่าง บุคคลผู้เป็นเจ้าของอารมณ์หรือจิตใจอาจไม่รู้สึกเลยก็อาจเป็นได้ ถ้าผลกระทบอันเป็นสาเหตุแห่งอารมณ์เกิดขึ้นในระดับของจิตไร้สำนึกเท่านั้น

ความเปลี่ยนแปลงส่วนร่างกายที่ทำให้นอนไม่หลับ อาจเป็นได้ทั้งโรคหรือพฤติการณ์ตามปกติของชีวิต ผู้เป็นโรคนอนไม่หลับอาจมีอาการหลายอย่างที่รบกวนความสงบสุขของการนอน เช่น อาการคัน อาการไอ อาการไข้ หรือความเจ็บปวด อาจมีอาการของโรคร้ายแรง เช่น ปัสสาวะบ่อยเพราะโรคเบาหวาน อาการไอเพราะวัณโรคปอด หรือการหายใจไม่สะดวกเพราะโรคหืดหรือโรคหัวใจ พฤติการณ์ตามปกติของชีวิตมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากเหมือนกัน แม้ว่าจะทำให้เกิดโรคนอนไม่หลับเพียงชั่วคราวเท่านั้น พฤติการณ์ที่หมายถึงนี้อาจได้แก่ การดื่มน้ำ หรือกาแฟมากในตอนก่อนนอน การรับประทานอาหารหนักเกินไปจนอาหารไม่ย่อย และท้องเสีย ท้องเฟ้อ การนอนกลางวันนานเกินไป ฯลฯ

การออกแรงมากก่อนเวลานอนไม่ว่าจะเป็นงานหรือการออกกำลังกายบางครั้งถ้าเวลาของการออกแรงกับเวลานอนใกล้กันมากนัก อาจทำให้นอนไม่หลับได้ เพราะเมื่อคนเราออกแรง หัวใจต้องทำงานหนักกว่าปกติ เพื่อส่งเลือดไปจ่ายพลังงานให้แก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สมองมีส่วนได้รับเลือดมากเหมือนกัน ในกรณีเช่นนี้ จึงเป็นเหมือนเครื่องยนต์ที่ถูกเร่ง กว่าจะบิดเครื่องให้สงบลงได้นั้น อาจต้องการเวลาซึ่งสายเกินกว่าเวลาเข้านอนตามปกติ

สาเหตุนอกร่างกาย ได้แก่สิ่งแวดล้อมซึ่งทำให้นอนไม่หลับได้นั้น ย่อมมีอยู่เป็นอันมาก อาจได้แก่เสียงดังรบกวนนอกบ้าน เสียงดังรบกวนภายในบ้าน หรือเสียงกรนดังเกินไปของตนเอง ความร้อนหนาว ที่นอนไม่สบาย เป็นตัวอย่างอย่างสังเขป

ผลร้ายของการนอนไม่หลับ

การนอนไม่หลับย่อมทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ง่วงซึม หงุดหงิด และเป็นสิ่งบั่นทอนประสิทธิภาพของการทำงานในวันต่อไปอย่างไม่มีปัญหา เป็นที่รู้กันอยู่ดีจนเกือบจะไม่ต้องพูดถึง สิ่งที่ควรนำมากล่าวเป็นพิเศษ ก็คือ ผลร้ายของโรคนอนไม่หลับต่อโรคนอนไม่หลับนั่นเอง ทำให้โรคนอนไม่หลับ ซึ่งไม่ได้รับการรักษาให้หายเสียโดยเร็วยิ่งทรุดหนักขึ้นได้ง่าย ประการแรก โรคนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นในตอนแรกทำให้กำหนดเวลานอนตามธรรมดาคลาดเคลื่อนไปตั้งแต่ในคืนแรก ความเหนื่อยอิดโรยมักทำให้ผู้นอนไม่หลับรู้สึกง่วง และพยายามหาเวลานอนในกลางวัน ถ้ามีเวลานอนในตอนบ่ายหรือตอนเย็น พอตื่นขึ้นก็ตาสว่าง ทำให้นอนไม่หลับได้ง่ายในคืนต่อไป ประการที่สอง ความทุกข์ทรมานที่ได้รับจากการนอนไม่หลับในตอนแรก ๆ ทำให้เกิดความกลัวและเป็นห่วงกังวลว่า ตนจะต้องได้รับทุกข์ทรมานเช่นนั้นอีกในคืนต่อ ๆ ไป กลายเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับเพิ่มขึ้นไปอีก

การป้องกันและการรักษา

การพักผ่อน ผู้ซึ่งนอนหลับยากควรตัดงานใช้ความคิดเสียโดยสิ้นเชิงในตอนค่ำหรือเวลาใกล้เวลาเข้านอน เพราะงานประเภทนี้ทำให้สมองทำงาน และมีส่วนสำคัญอย่างมากที่ทำให้นอนไม่หลับ และการทำงานใช้ความคิดโดยไม่ให้มีความห่วงกังวลในงานหรือไม่ให้สมองฟุ้งซ่านนั้น ย่อมเป็นสิ่งพ้นวิสัย ถ้าจะย้อนไปเปรียบกับเครื่องยนต์

ของรถดังที่กล่าวในบทแรกของเรื่องนี้ การตัดงานเช่นนี้เสีย คือ การชะลอ "เครื่อง" เสียก่อนถึงที่หยุดนั่นเอง

การพักผ่อนงานทางกาย จะเป็นการทำงานออกแรง หรือการออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน ไม่ควรกระทำในระยะใกล้เวลาเข้านอน เพราะจะทำให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ และสมองมาก ทำให้กระชุ่มกระชวย และตาสว่าง

ความจริงการออกกำลังกายหรือการทำงานใช้ความคิดตามสมควร เป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง และไม่ควรจะหลีกเลี่ยงในเวลาเย็นหรือตอนหัวค่ำสำหรับนักบริหารซึ่งมีเวลาน้อยอยู่แล้ว เพียงแต่ควรกำหนดเวลาให้เหมาะ อย่าให้ใกล้เวลาเข้านอนเกินไปเท่านั้น

การแก้ไขความห่วงกังวลและความฟุ้งซ่าน

นักบริหารนั้น คือ นักหมกมุ่น เพราะถ้าไม่หมกมุ่น นักบริหารจะกลายเป็นนักไม่เอาเรื่อง การสำรวจตรวจสอบ พิจารณาหารือประเมินผลงานของตนคงหย่อนลงไป นอกนั้นความจำเป็นยังบังคับให้นักบริหารเป็นนักฟุ้งซ่าน เพราะถ้าไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คอยคิด คอยฝัน ความริเริ่มก็ไม่บังเกิด ในเวลาค่ำพอจะพักผ่อนได้และในเวลาจะเข้านอนซึ่งบรรยากาศสงบลงนี้เอง นักบริหารก็จะเริ่มหมกมุ่นถึงงานปัจจุบัน อดีตและอนาคต ความสงบเงียบทำให้จิตล่องลอยไปถึงเรื่องต่าง ๆ ร้อยแปดนานาประการยากที่จะหยุดยั้งได้ง่าย ๆ ผู้ที่นอนหลับยากจึงจำเป็นต้องหาทางแก้ไข คือ พยายามต่อสู้กับตนเองอย่างหนักหน่วง หัดตัดใจละทิ้งงานเหล่านั้นเสียด้วยการหันเหความสนใจไปทางอื่นเช่นงานอดิเรก หนังสืออ่านเล่น การพบปะสังสรรค์หรือความบันเทิง ถ้าหากไม่สามารถจะสลัดความหมกมุ่น และความฟุ้งซ่านนั้นเสียได้แล้ว ได้มีผู้แนะนำให้เปลี่ยนพลังงานความคิดให้ปรากฏออกเป็นพลังงานอย่างอื่น เช่น รีบลุกขึ้นมาเขียนปัญหา จดปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น แล้วตัดสินใจว่า จะทำอย่างใดโดยย่อ ๆ ในสมุดบันทึก การเปลี่ยนแปลงความห่วง ความหมกมุ่นและความฟุ้งซ่านให้เป็นงานสร้างสรรค์ หรือการตัดสินใจอย่างเด็ดขาดลงไปเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกว่างานของตนได้ลุล่วงไประยะหนึ่ง

กลเม็ดปลีกย่อยอีกมากอย่างเกี่ยวกับการช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นนั้น มีผู้กล่าวแนะนำไว้เป็นอันมาก เช่น การนอนนับ การสวดมนต์ภาวนา การรับประทานอาหาร

เบา ๆ เพื่อไม่ให้หิว การไปพักผ่อนตากอากาศเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ การงดเว้นเครื่องดื่มใกล้เวลานอน เพื่อป้องกันมิให้ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะในฤดูหนาว ฯ ล ฯ จำเป็นต้องอาศัยเหตุผลของโรคและความเหมาะสมสำหรับบุคคลเป็นราย ๆ ไป

สิ่งที่ควรกล่าวถึงเป็นพิเศษ ก่อนที่จะจบบทความเรื่องโรคนอนไม่หลับนี้ก็คือ ยานอนหลับ ซึ่งอาจจะมีประโยชน์อย่างยิ่งในบางรายและบางเวลา หรือมีโทษอย่างร้ายแรงในบางโอกาส ยานอนหลับควรจะใช้ในเฉพาะเวลาที่จำเป็นอย่างแท้จริงเท่านั้น เช่น หมดหนทางจะเปลี่ยนแปลงบรรยากาศที่หนวกหูหรือรำคาญในบางโอกาสได้ หมดหนทางที่จะหาทางแก้ในวิธีอื่น และมีความจำเป็นจะต้องทำงานชิ้นสำคัญในเวลาที่ตื่นขึ้นจากฤทธิ์ของยา หรือเพื่อบำบัดโรคร้ายแรงอย่างอื่นที่เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ

แต่แม้จะถึงโอกาสที่จำเป็นแล้ว นักบริหารไม่ควรเลือกชนิด หรือขนาดยาก่อนปรึกษาแพทย์เป็นอันขาด เพราะการทำเช่นนั้นอาจทำให้เกิดจิตใจกำเริบเห็นว่าการรับประทานยานอนหลับเป็นเรื่องเล็ก จัดการเองก็ได้ผลเช่นเดียวกับแพทย์สั่ง สักวันหนึ่งถ้าความคุ้นเคยเช่นนั้นได้ทำให้ติดยา การแก้ไขย่อมเป็นภาระอันหนักยิ่ง

คำว่า "ยานอนหลับ" นั้น อาจจะเป็นยานอนหลับอย่างแท้จริง หรืออาจจะเป็นยาอย่างอื่นก็ได้ แพทย์ที่ดีคงจะไม่ใช้ยานอนหลับที่แท้จริงแก่คนไข้เสมอไปในทุกกรณี แพทย์มีหน้าที่จะต้องพิจารณาว่า เมื่อใดควรใช้ยานอนหลับ เมื่อใดควรใช้ยาอย่างอื่นซึ่งมีฤทธิ์ทำให้คนไข้หลับ หรือเมื่อใดไม่ควรใช้ ทั้งนี้โดยสาเหตุของการนอนไม่หลับเป็นมูลฐาน

ตัวอย่าง

๑. ใช้ยานอนหลับ (Hypnotic) เมื่อคนไข้มีอาการนอนไม่หลับอย่างรุนแรง และแพทย์เห็นเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้คนไข้หลับ

๒. ใช้ยาระงับประสาท (Sedative) ในขนาดระงับประสาทเมื่อคนไข้มีอาการตื่นเต้นทางประสาท เช่น ตื่นเต้น ตกใจ หวาดกลัว ฯลฯ (ยาระงับประสาทในขนาดสูงมีฤทธิ์เช่นเดียวกับยานอนหลับ)

๓. ใช้ยาสงบประสาท (หรือยากล่อมประสาท หรือยากล่อมอารมณ์ = Tranquilizer) เมื่อประสาทมีอาการหมกมุ่น อารมณ์ความคิดฟุ้งซ่าน หรือความห่วง

กังวลอย่างอ่อน ยาประเภทนี้ในขนาดธรรมดา ทำให้อารมณ์สงบ และคนไข้หลับไปได้ ถ้าต้องการนอนหลับ ต่างกันกับยานอนหลับซึ่งเมื่อให้ถึงขนาดแล้วจะทำให้คนไข้หลับเสมอ ไม่ว่าจะต้องการหลับหรือไม่

๔. ใช้ยาแก้ปวดในผู้ซึ่งมีความเจ็บปวดทำให้นอนไม่หลับ

๕. ใช้ยาลดไข้ในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะพิษไข้

๖. ใช้ยารักษาโรคเบาหวานในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะโรคเบาหวาน

๗. ใช้ยารักษาความดันเลือดสูงในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะความดันเลือดสูง

๘. การแนะนำให้ออกกำลังกายให้เหนื่อยพอสมควร

ฯลฯ

การใช้ยานอนหลับจึงควรเป็นเหตุผลสุดท้ายเสมอไป ในการรักษาโรคนอนไม่หลับ

"การพิจารณาและวินิจฉัยโรคนอนไม่หลับของตนด้วยตนเอง และหาวิธีแก้ไขเสียเองเป็นวิธีที่ดี ไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เสมอไป แต่อย่ารักษาโรคนอนไม่หลับด้วยยานอนหลับโดยไม่ปรึกษาแพทย์"

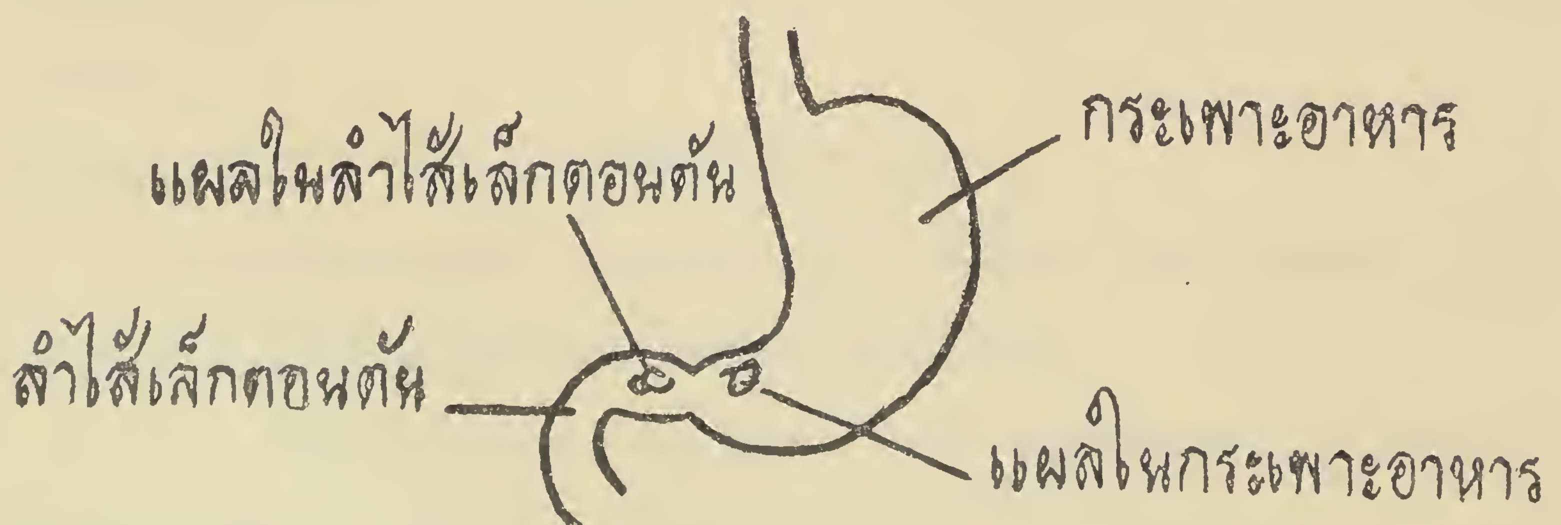
บทที่ ๔

โรคแผลน้ำย่อย

(โรคกระเพาะอาหาร)

โรคกระเพาะอาหารนั้นความจริงมีหลายอย่างหลายชนิดเช่นเดียวกับโรคของอวัยวะอย่างอื่น ๆ แต่ในที่นี้จะหมายความอย่างสั้น ๆ หรือรวบรัดถึงโรคกระเพาะอาหารที่เรามักกล่าวถึงกันอยู่เสมอ ๆ คือ โรคแผลกระเพาะอาหาร ที่มิได้ใช้คำว่าโรคแผลกระเพาะอาหารเป็นชื่อของบทนี้ก็เพราะว่า ทั้งคำว่าโรคกระเพาะอาหารหรือโรคแผลกระเพาะอาหารต่างก็ไม่ตรงกับความจริงทางตำรา

ชื่อเต็มยศในตำราของโรคแผลกระเพาะอาหาร อย่างที่เราเข้าใจกันนั้นเรียกว่า Chronic peptic ulcer (chronic = เรื้อรัง peptic = เกี่ยวแก่น้ำย่อยหรือการย่อย Ulcer = แผล) หมายถึงแผลเรื้อรังที่เกิดขึ้นในกระเพาะอาหารหรือในลำไส้เล็กตอนต้น ส่วนที่ต่อกับตอนปลายของกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นอยู่ในกระเพาะอาหารเราเรียกว่า Gastric Ulcer (Gastric = กระเพาะอาหาร) ถ้าเป็นอยู่ในลำไส้เล็กตอนต้นเราเรียกว่า Duodenal ulcer ในระหว่างสองอย่างนี้ ประเภทหลังคือแผลในลำไส้เล็กตอนต้น เป็นชนิดที่เป็นกันมากและตรงกับชื่อที่เรามักเรียกกันพอเป็นที่เข้าใจว่า โรคแผลกระเพาะอาหาร



ตามธรรมดามักเรียกชื่อโรคนี้กันอย่างย่อ ๆ ว่า Peptic ulcer ย่อลงไปกว่านั้นในหมู่นักบริหาร ประชาชนทั่วไปหรือแม้แต่แพทย์พยาบาลในประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษพูดว่า Ulcer ก็ไม่หมายถึงแผลอย่างอื่น ในภาษาไทยยังไม่มีศัพท์ที่ยอมรับหรือมีผู้ใดได้

บัญญัติไว้อย่างแน่นอน เคยมีผู้แปลครึ่งๆ ทับศัพท์ว่า "แผลเพ็ปติก" ซึ่งฟังแล้วก็ยังไม่บอกอะไรได้นอกจากผู้ซึ่งมีความรู้หรือสนใจเรื่องการแพทย์ ถ้าเราเรียกว่า "แผลน้ำย่อย" หรือ "โรคแผลน้ำย่อย" น่าจะได้คำแปลที่มีความหมายคล้ายศัพท์เดิมและความจริงดังจะได้ทราบต่อไป

ความรู้เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กตอนต้น น้ำย่อยของกระเพาะอาหาร และสมุฏฐานของโรคแผลน้ำย่อย

กระเพาะอาหารเป็นอวัยวะซึ่งมีกล้ามเนื้อและต่อมน้ำย่อยเป็นส่วนสำคัญ กล้ามเนื้อทำให้อาหารในกระเพาะอาหารคลุกเคล้ากับน้ำย่อย และเคลื่อนเข้าสู่ลำไส้เล็ก น้ำย่อยของกระเพาะอาหารนั้นมีอยู่หลายอย่างด้วยกัน แต่ที่สำคัญมากกว่าและควรจะกล่าวถึงในที่นี้คือ

๑. เพ็ปสิน (Pepsin) มีหน้าที่ย่อยอาหารเนื้อหรือโปรตีน
๒. กรดเกลือ (Hydrochloric Acid) ซึ่งมีความเข้มข้นถึงประมาณครึ่งของส่วนร้อยหรือ ๐.๕% มีหน้าที่ช่วยให้เพ็ปสินย่อยอาหารได้ คือถ้าไม่มีกรดเพ็ปสินไม่มีอำนาจย่อย

ธรรมชาติได้สร้างสรรค์การบำรุงเลี้ยงสังขารไว้เป็นแบบอัตโนมัติอย่างดีเลิศเมื่อใดเชื้อเพลิงสำคัญคือน้ำตาลในกระแสเลือดของเราถูกใช้ไปเป็นพลังงาน จนเหลืออยู่น้อยกว่าระดับปกติ เมื่อนั้นเราจะรู้สึกหิว รู้สึกอยากรับประทาน เมื่อถึงเวลาอาหารซึ่งเป็นการประจำ เมื่ออาหารเข้าสู่กระเพาะ หรือเมื่ออาหารบางส่วนจากกระเพาะอาหารเริ่มเข้าสู่ลำไส้เล็ก เมื่อนั้นกระเพาะอาหารจะขับน้ำย่อย เพื่อย่อยอาหารและมีการเคลื่อนไหวบีบตัวเป็นระยะๆ เพื่อคลุกเคล้าให้อาหารผสมกับน้ำย่อย แล้วส่งเข้าสู่ลำไส้เล็กให้ได้รับการย่อยในลำไส้เล็ก และซึมเข้าสู่ร่างกายเป็นอันดับถัดไป

น้ำย่อยของกระเพาะอาหารซึ่งประกอบด้วยเพ็ปสินและกรดเกลือ เป็นน้ำย่อยที่มีอำนาจแรงมากอย่างหนึ่งในร่างกาย ถ้าเราจะพูดถึงแต่ในด้านสูตร ด้านฤทธิ์อำนาจทางเคมีหรือความเข้มข้น บางทีอาจเข้าใจได้ยาก ว่าแรงเพียงไร ขอยกตัวอย่างว่าเนื้อเหนียว กระดูกอ่อน หรือกระดูกแข็งในอาหาร ซึ่งเราต้องใช้แรงทุบแรงเคี้ยวให้

แหลกได้ยากนั้น พอผ่านจากกระเพาะอาหารเข้าสู่ลำไส้เล็กเท่านั้น อาหารเหล่านี้จะอ่อนยุ่ย มีเพียงบางชิ้นเท่านั้นที่ยังคงเป็นชิ้นอยู่ต่อไป

ตัวกระเพาะอาหารนั้น ธรรมชาติได้สร้างไว้ให้ทนทานต่ออำนาจน้ำย่อยซึ่งเป็นกรดของมันเองได้เป็นธรรมดา ส่วนลำไส้เล็กตอนต้นชิดกระเพาะอาหารมีน้ำย่อยซึ่งเป็นด่างคอยทำลายฤทธิ์ของกรดที่ผ่านเข้าไป ทั้งกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กจึงทนทานต่อน้ำย่อยอันเป็นกรดของกระเพาะอาหารได้ อย่างขุนโจรย่อมปลอดจากภัยสมุนโจร นอกนั้นควรจะทราบด้วยว่า อาหารซึ่งจะถูกย่อยด้วยน้ำย่อยและกรดของกระเพาะอาหารนั้นมีอำนาจลดความรุนแรงของน้ำย่อยลงไป เหมือนอาหารลดความเค็มของน้ำปลา

เหมือนขุนโจร บางทีต้องย่อยยับเพราะสมุนของตนเองได้เหมือนกัน กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กซึ่งธรรมชาติได้สร้างให้ทนต่อน้ำย่อยและกรดของกระเพาะอาหารบางทีก็ถูกน้ำย่อยย่อยให้เป็นแผลหรือให้ทะลุได้ ถ้าโอกาสของ "บางที" เกิดขึ้นดังเราจะได้ศึกษากันต่อไป

ในสมัยหนึ่ง เป็นที่เชื่อกันว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดแผลน้ำย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กตอนต้นคือ อาหารซึ่งรับประทานมากเกินไป บ่อยเกินไปหรือไม่เป็นเวลาจนร่างกายย่อยไม่หมด อาหารแข็งเกินไปหรืออาหารเผ็ดเกินไป แผลที่เกิดขึ้นเพราะอาหารจะถูกน้ำย่อยกัดต่อไป

แต่ในสมัยนี้ความรู้ที่เกี่ยวแก่สมุฏฐานของโรคนี้ได้รับการศึกษามากยิ่งขึ้นและกลับปรากฏว่า ชนชาติที่รับประทานอาหารพร่ำเพรื่อไม่เป็นเวลา ที่ชอบรับประทานอาหารเผ็ดจัดก็ดี กลับเป็นโรคแผลน้ำย่อย ไม่มากกว่าชนชาติที่มีระเบียบวินัยจัดเรื่องเวลารับประทานอาหารหรือที่ไม่นิยมอาหารรสเผ็ดจัด นอกนั้นหลักฐานพยานต่าง ๆ ยังแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนต่อไปว่า ด้วยอาหารคล้ายคลึงกันและด้วยวิธีมีเวลารับประทานอาหารอย่างเดียวกัน บุคคลที่ไม่มีห่วงกังวลหรือความตึงเครียดทางประสาทมักไม่เป็นโรคนี้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลอีกประเภทหนึ่ง วิถีชีวิตและลักษณะของอาชีพทำให้เป็นห่วงเป็นใยและเคร่งเครียดต่องานมากเช่นนักบริหาร เป็นโรคนี้ได้ง่ายมาก

สมุฏฐานสำคัญของโรคแผลน้ำย่อยหรือโรคแผลลำไส้เล็กตอนต้น ที่เรามักเรียกกันว่า โรคแผลกระเพาะอาหารนั้น ในสมัยนี้เชื่อกันว่ามีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ

๑. *ภาวะทางจิตใจ* คือความห่วงกังวล ความโกรธ อารมณ์โมโหฉุนเฉียว และความตึงเครียดแห่งประสาท

๒. *การรับประทานอาหารเลยเวลา* หรือปล่อยให้หิวนานเกินไป

ความห่วงกังวล อารมณ์ฉุนเฉียวและความตึงเครียดแห่งประสาท ทำให้เลือดมาเลี้ยงกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กมากกว่าปกติ เป็นวิธีการเตรียมพร้อมของร่างกายซึ่งในภาวะเช่นนี้อาจต้องการพลังงานมาก เลือดซึ่งมาเลี้ยงมากเป็นการให้พลังงานพิเศษแก่ต่อมน้ำย่อย กล้ามเนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเพื่อจะย่อยอาหารได้มาก ในขณะเดียวกันเมื่อเลือดมามาก เส้นเลือดฝอยจะเบ่งด้วยเลือด อาจจะเบ่งมากจนเส้นเลือดและเยื่อบุที่หุ้มอยู่แตกเป็นแผลเล็ก ๆ เปิดโอกาสให้น้ำย่อย ซึ่งเป็นกรดและมีมากกว่าปกติ ย่อยให้เป็นแผลใหญ่ต่อไป

เลือดที่ออกจะปนไปกับอาหารและทำให้อุจจาระเป็นสีดำ ถ้าเส้นเลือดฝอยแตกแยกพร้อม ๆ กัน หรือเส้นเลือดที่แตกนั้นเป็นขนาดใหญ่กว่าเส้นเลือดฝอย เลือดจะออกมากจนอาจทำให้อาเจียนเป็นเลือด ตรงกับคำพังเพยที่ว่า "อารมณ์เสียหรือโมโหจนกระอักเลือด" เป็นต้น

คำอธิบายในตอนต้นได้กล่าวแล้วว่า เมื่อถึงเวลาที่เราเคยรับประทาน หรือรู้สึกหิว น้ำของกระเพาะอาหารจะออกมาก การรับประทานอาหารเลยเวลาไปมากหรือปล่อยให้หิวมาก จึงทำให้น้ำย่อยที่ออกมากนั้นคั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กโดยไม่มีอะไรย่อย ไม่มีอะไรเข้าผสมให้เจือจางและอ่อนกำลังลง เนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กซึ่งร่างกายสร้างไว้ให้ทนต่อน้ำย่อยและกรดได้เพียงชั่วเวลา จึงถูกฤทธิ์ของน้ำย่อยนานเกินไป แล้วเตือนให้เจ้าของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กรู้ด้วยความเจ็บปวด

แผลที่เกิดขึ้นแล้วนี้ มิใช่ว่าจะต้องลุกลามกว้างหรือลึกมากขึ้นเสมอไป แต่จะหายไปได้เอง ถ้าไม่ถูกน้ำย่อยรบกวนต่อไปอีก

ความห่วงกังวล ความมีอารมณ์พื้นเสียและการที่ประสาทตึงเครียดอย่างหนึ่งกับการรับประทานอาหารเลยเวลาอีกอย่างหนึ่งเป็นเรื่องที่นักบริหารหลีกเลี่ยงได้ยาก แต่ก็เป็นสิ่งที่ควรพยายามหลีกเลี่ยง ถ้าไม่อยากให้กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กพินาศไป

อาการของแผลน้ำย่อย

โรคแผลน้ำย่อยเป็นโรคที่เกิดขึ้นช้า ๆ กินเวลานาน ไม่เกิดขึ้นเพราะว่ามีสมุฏฐานของโรคเพียง ๒—๓ วัน มักกินเวลาหลาย ๆ สัปดาห์หรือเป็นเดือนเป็นปี เป็นผลคั่งค้างของพฤติการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสร้างสมมาเป็นเวลานาน บางทีอาจจะเกิดขึ้นในขณะที่บุคคลผู้เป็นโรคนี้ยืนยันว่าตนไม่มีความห่วงกังวลหรือตึงเครียดอย่างใด หรือในระหว่างเวลาใกล้เคียงกับอาการก็ไม่เคยปล่อยให้หิวนานเกินไปเลย เป็นเสมือนบริษัทร้านค้าซึ่งต้องล้มละลายในขณะที่กำลังค้าขายเจริญ และที่ล้มนั้นเป็นเพราะหนี้สินหรือการขาดทุนเรื้อรังมาก่อน

ความสำคัญอันแรกที่ควรแก่การสังเกตเป็นอย่างยิ่ง ไม่ใช่อาการของโรคโดยตรง แต่เป็นอาการของการทำงานหรือผลงาน อันทำให้ผิดหวังจนต้องกังวลหรืออารมณ์เสีย และความเคร่งเครียดต่อการงาน จนต้องรับประทานอาหารเลยเวลาไปบ่อย ๆ ประกอบกับอาการเบื่ออาหาร และอาการแน่นท้องภายหลังรับประทานอาหาร อาการเหล่านี้อาจเป็นอาการเริ่มต้นของการจะเกิดโรคแผลน้ำย่อย ซึ่งอาจจะหายไปเลยหรือกำเริบต่อไปแล้วแต่ว่าพฤติการณ์อันเป็นสมุฏฐานจะดำรงอยู่นานเพียงไร

อาการของโรคแผลน้ำย่อยโดยตรง คือการปวดท้องบริเวณกระเพาะอาหารซึ่งตรงกับบริเวณหน้าท้องส่วนบน หรือมักเรียกกันทั่ว ๆ ไปว่าบริเวณยอดอก อาการที่ว่านี้จะมีความเกี่ยวข้องกับเวลาอาหาร คือ ถ้าแผลน้ำย่อยหรืออาการอักเสบเกิดขึ้นในลำไส้เล็กตอนต้นถัดปลายกระเพาะอาหาร ซึ่งเป็นชนิดที่เป็นกันส่วนมาก อาการปวดท้องจะเกิดขึ้นก่อนถึงเวลาอาหารหรือเมื่อหิวมากเกินไป หรือเมื่อร่างกายเริ่มอดอาหาร เช่นในเวลาดึกหรือเช้าตรู่ ทั้งนี้เป็นเพราะในเวลาเหล่านี้น้ำย่อยออกมาก กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเคลื่อนไหวบีบตัว เนื้อที่อักเสบหรือเป็นแผลถูกรบกวน ลักษณะอีกอย่างหนึ่งของอาการปวดท้องของโรคแผลน้ำย่อยประเภทนี้คือ ความปวดจะบรรเทาลงไปโดยทันทีเมื่อรับประทานอาหาร เพราะอาหารเข้าไปลดความแรงของน้ำย่อย

ในโรคแผลน้ำย่อยอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นกันไม่มากนัก แต่มักเป็นสาเหตุของมะเร็งได้ง่ายคือ แผลน้ำย่อยซึ่งเกิดขึ้นในกระเพาะอาหารโดยแท้จริงนั้น อาการปวดท้องมักเกิดขึ้นภายหลังอาหารทันที และบรรเทาลงเมื่อถึงเวลาประมาณ ๒—๓ ชั่วโมง

คือเมื่ออาหารได้ผ่านออกไปจากกระเพาะอาหารแล้วโดยทางหนึ่งทางใด เช่น เข้าสู่ลำไส้เล็กตอนต้นหรืออาเจียนออกมา ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากในโรคแผลน้ำย่อยของกระเพาะอาหาร น้ำย่อยและกรดของกระเพาะอาหารไม่ออกมากเท่ากับโรคแผลน้ำย่อยของลำไส้เล็ก ความเจ็บปวดเกิดจากแผลถูกอาหารที่ตกเข้าสู่กระเพาะอาหารรบกวนโดยตรง

อาการที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายเป็นส่วนรวม คือ

๑. *อาการหิวบ่อยและร่างกายอ่อนเพลีย เพราะอาหารผ่านออกจากกระ-เพาะอาหารเร็วกว่าธรรมดา และการย่อยอาหารไม่เป็นไปตามปกติสมบูรณ์ ประกอบกับบุคคลผู้เป็นโรคนี้มักเป็นประเภทไม่ชอบอยู่เฉย ๆ ชอบทำงานกระฉับกระเฉงว่องไว ทั้งร่างกายและสมองทำงานมาก*

๒. *อาการหงุดหงิดเพราะความเพลีย อาการปวดท้องและอาการหิวบ่อย ๆ*

โรคแทรก ความที่กล่าวมาแล้วเป็นอาการของโรคแผลน้ำย่อยอย่างธรรมดา คือ อาจมีแต่การอักเสบในระยะต้นหรือมีแต่แผล ไม่มีอาการแทรกอย่างอื่น ๆ ถ้าโรคแผลน้ำย่อยไม่ได้รับการรักษา จะเกิดโรคแทรกจากแผลต่อไป

โรคแทรกที่เกิดขึ้นบ่อยได้แก่

๑. **เลือดออก** แผลน้ำย่อยที่เกิดขึ้นอาจลุกลามไปถึงเส้นเลือดที่อยู่ใกล้เคียงทำให้เลือดออก ถ้าเราจะสังเกตอาการเลือดออกได้ ๒ อย่าง คือ อาเจียนออกอย่างหนึ่ง เลือดที่ออกจะเป็นเลือดสีดำ มีเศษอาหารปน ไม่มีฟอง อีกวิธีหนึ่งเลือดที่ออกกับอาหารไหลเข้าสู่ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และออกปนกับอุจจาระมีสีดำอย่างเห็นชัดเจนหรือค่อนข้างดำพอให้สังเกตได้ ในบางกรณีถ้ามีเลือดออกมากับอุจจาระน้อยมาก อุจจาระอาจไม่เป็นสีดำให้เห็นได้ แต่จะตรวจได้ด้วยวิธีทางเคมีหรือด้วยกล้องจุลทัศน์

๒. **ปลายกระเพาะอาหารตีบ** แผลน้ำย่อยทั้งที่เป็นในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนมาก มักเป็นในบริเวณใกล้เคียงปลายของกระเพาะอาหาร และทำให้ปลายกระเพาะอาหารตีบหรือตันได้ เพราะอาการบวมของเนื้อบริเวณรอบ ๆ แผล หรือเพราะแผลเป็นที่เกิดจากแผลนั้นหดตัว อย่างที่เราจะเห็นได้จากผู้ถูกน้ำร้อนลวกหรือถูกไฟไหม้บริเวณข้อศอก ไม่สามารถ

เหยียดข้อศอกได้ เพราะแผลเป็นยึด หรืออาจเป็นเพราะการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อปลายกระเพาะอาหาร เนื่องจากการอักเสบในบริเวณใกล้เคียงก็ได้

อาการสำคัญของปลายกระเพาะอาหารตีบ หรืออาการที่อาหารผ่านออกจากกระเพาะอาหารไม่ได้สะดวก หรือไม่อาจผ่านไปได้เลย อาการเหล่านี้คือ

ก. อาการแน่นท้องนานเกินควรภายหลังรับประทานอาหาร แน่นท้องมากหลังอาหารธรรมดา แน่นท้องหลังอาหารอ่อนหรืออาหารเหลว

ข. อาเจียนเสมอ ๆ หลังอาหาร และเมื่ออาเจียนแล้วรู้สึกสบายขึ้นจนมีความรู้สึกอยากอาเจียนภายหลังการรับประทานอาหาร ความพยายามให้อาเจียนหลังอาหาร เช่นการล้วงคอและความรู้สึกกลัวการรับประทานอาหาร

๓ **แผลน้ำย่อยทะลุ** แผลน้ำย่อยซึ่งไม่ได้รับการรักษา หรือการรักษาไม่ถูกต้อง อาจลุกลาม และกัดเนื้อของลำไส้เล็กตอนต้นหรือกระเพาะอาหาร ให้กร่อนสึกจนทะลุ เมื่อแผลทะลุ เศษอาหารจากกระเพาะอาหาร หรือลำไส้เล็ก น้ำย่อยและสิ่งต่าง ๆ ที่รั่วออกจากแผลทะลุ จะทำอันตรายแก่อวัยวะต่าง ๆ ภายในช่องท้อง เชื้อโรคที่ปนอยู่ในอาหารจะทำให้เกิดการติดเชื้อจนเป็นหนองเต็มช่องท้อง

คำว่า แผลน้ำย่อยทะลุนี้ ส่วนมากเรามักใช้คำว่า กระเพาะอาหารทะลุแทน การรักษาโรคแผลน้ำย่อยอาจไม่เป็นปัญหาสำคัญมากนักก็ได้ แต่การจะให้คนไข้มีชีวิตรอดจากแผลน้ำย่อยทะลุนี้ ขึ้นอยู่กับการรักษาโดยเร็วในโรงพยาบาลทันสมัยเท่านั้น

๔. **มะเร็ง** แผลน้ำย่อย ซึ่งไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องเป็นเวลานาน อาจกลายเป็นมะเร็งได้ และส่วนใหญ่มะเร็งจะเกิดขึ้นกับแผลน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร แผลน้ำย่อยในลำไส้เล็กตอนต้น ซึ่งกลายเป็นมะเร็งนั้น มีน้อย

การป้องกัน แม้ว่าสมุฏฐานของโรคน้ำย่อยเป็นเรื่องทางทฤษฎี คืออาจไม่จริงถึงร้อยในร้อยก็ตาม ก็เป็นที่รับกันว่า ใกล้เคียงกับความจริงเป็นที่สุด การป้องกันจึงนับได้ว่าจะให้ผลดีด้วยการตัดสมุฏฐานของโรค นอกจากนั้นการป้องกันยังเป็นสิ่งจำเป็นแม้ในขั้นการรักษา ทั้งนี้เพื่อมิให้แผลซึ่งหายไปด้วยการรักษาวิธีใด ๆ เกิดขึ้นอีกได้

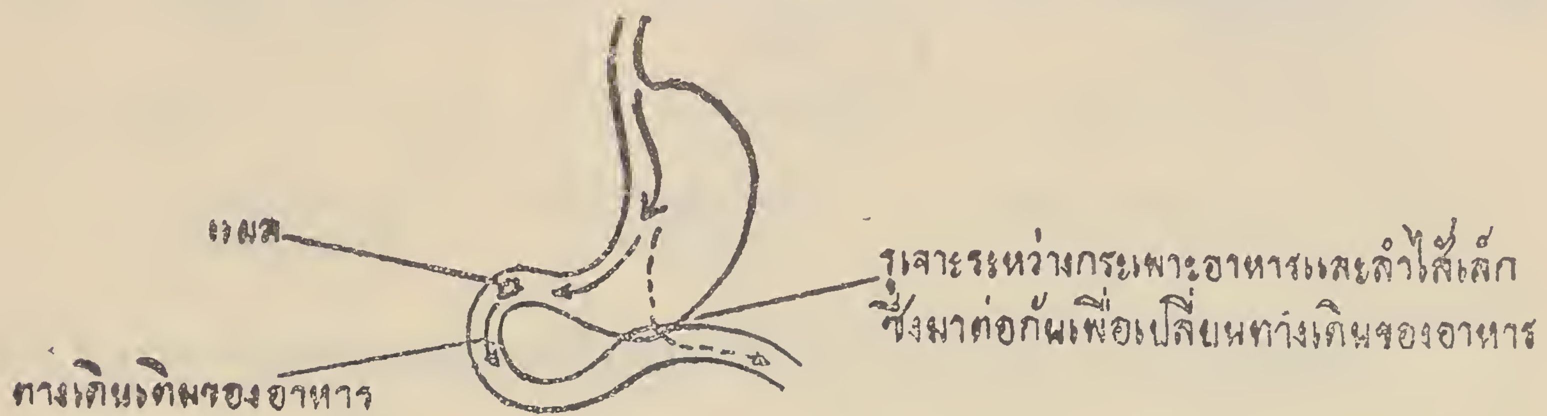
การรักษา การรักษาโรคแผลน้ำย่อยนั้น เรามักได้ยินกันอยู่เสมอว่า การผ่าตัดเป็นวิธี

ที่ดีที่สุด และได้รับการกล่าวขวัญถึงมากกว่าการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ จนคนไข้บางคนเข้าใจผิดอยู่เสมอว่า การผ่าตัดคือวิธีเดียวของการรักษาแผลน้ำย่อยให้หาย

การที่เป็นเช่นนี้ น่าจะเป็นเพราะความมหัศจรรย์ของการผ่าตัดนั่นเอง กล่าวคือ การผ่าตัดกระเพาะอาหารเป็นการผ่าตัดใหญ่ ให้ผลดีมากเป็นส่วนใหญ่และไม่ทำอันตรายสูงมากกว่าการผ่าตัดไส้ติ่งอักเสบมากนัก แต่จะมหัศจรรย์เพียงไรในเรื่องให้โรคหายขาดหรือไม่นั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

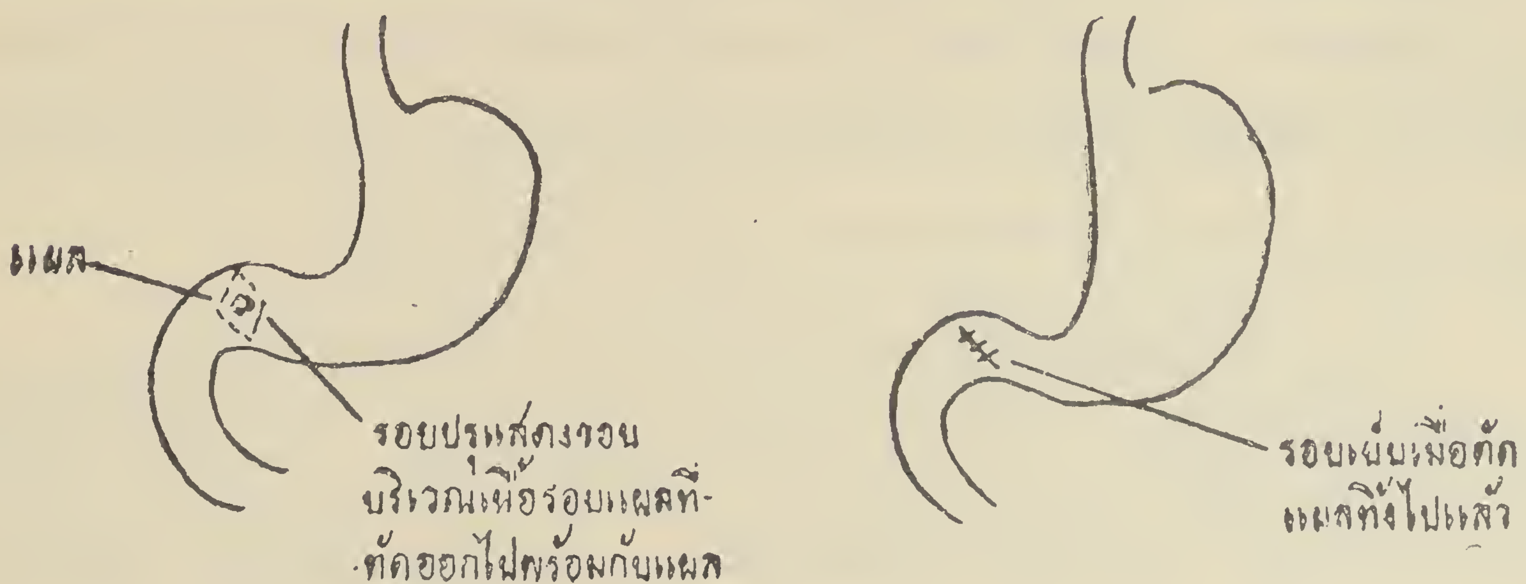
การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยวิธีผ่าตัด กล่าวโดยย่อ ๆ พอให้ท่านผู้อ่านซึ่งไม่ใช่แพทย์เข้าใจได้ง่ายว่า มีหลักการและวิธีดังนี้ คือ

๑. *การเปลี่ยนทางเดินของอาหาร จากกระเพาะอาหารเข้าลำไส้เล็กเสียใหม่* เพื่อไม่ให้น้ำย่อยและกรดรวมทั้งอาหารจากกระเพาะอาหาร ไปรบกวนแผลซึ่งมักเป็นขึ้นในบริเวณชิดปลายกระเพาะอาหาร โดยการต่อกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ณ ที่ใหม่



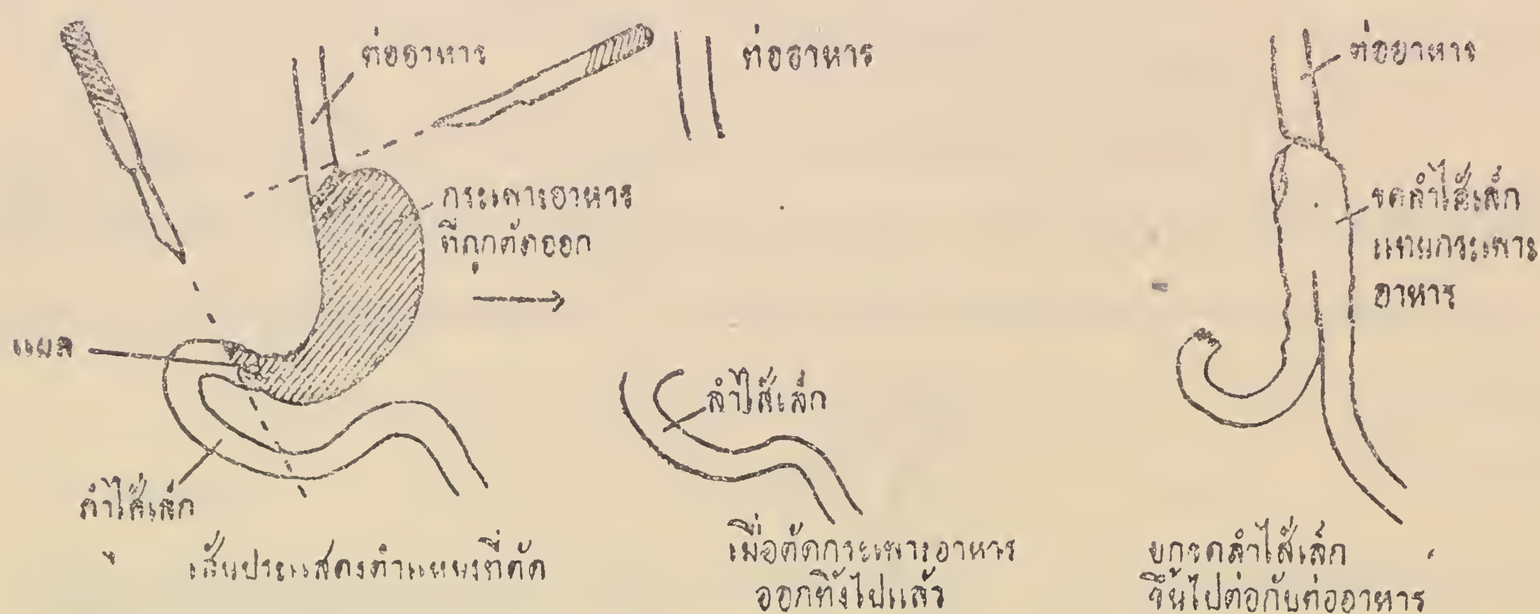
วิธีนี้เป็นแบบดั้งเดิม เป็นเสมือนการทำทางเบี่ยงไม่ให้รถข้ามสะพานชำรุด ผลที่ได้ไม่ดีนัก เพราะว่าอาหารและน้ำย่อยบางส่วนอาจผ่านไปรบกวนแผลได้บ้าง ในสมัยนี้มักเป็นการผ่าตัดที่ใช้แก่คนไข้ ซึ่งไม่เหมาะที่จะได้รับการผ่าตัดกระเพาะอาหารวิธีอื่น

๒. *การตัดแผลออก* หมายถึงการตัดเนื้อของลำไส้เล็กหรือกระเพาะอาหารส่วนที่เป็นแผลออกทิ้งแล้วเย็บ



การผ่าตัดวิธีนี้ได้ผลน้อยที่สุด เพราะบริเวณที่ตัดออก แล้วเย็บไว้ อาจกลับเป็นแผลใหม่ได้ง่าย เป็นเสมือนการซ่อมสะพานไม้ชำรุดด้วยวิธีรื้อแผ่นกระดานชำรุดออกแล้วปิดด้วยกระดานแผ่นใหม่

๓. *การตัดกระเพาะอาหารออกหมด* ในการผ่าตัดวิธีนี้ กระเพาะอาหารจะถูกตัดออก รวมทั้งบริเวณลำไส้เล็กตอนต้น แล้วทำทางเดินอาหารใหม่ ใช้ลำไส้เล็กหรือลำไส้ใหญ่เป็นที่เก็บอาหารแทนกระเพาะอาหาร



การผ่าตัดวิธีนี้ อาจจะเหมาะสำหรับรักษาโรคมะเร็งของกระเพาะอาหารเท่านั้น แต่ไม่เหมาะอย่างยิ่งในการรักษาแผลน้ำย่อยตามธรรมดา เพราะเป็นเสมือนการซ่อมถังน้ำมันรั่วหรือชำรุด ด้วยการรื้อถังน้ำมันทิ้ง แล้วใช้ขวดหรือไหเป็นที่เก็บน้ำมันแทน

๔. *การตัดกระเพาะอาหารออกเกือบหมด* ในวิธีผ่าตัด กระเพาะอาหารประมาณ ๒/๓ รวมทั้งลำไส้เล็กตอนต้นส่วนที่มีแผล จะถูกตัดออก เมื่อเนื้อของกระเพาะอาหารถูกตัดทิ้งไปมาก ต่อมน้ำย่อยจำนวนมากย่อมหมดไป น้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลงไปตามส่วน โอกาสที่เนื้อกระเพาะอาหารหรือลำไส้ตอนต้นที่เหลือจะถูกน้ำย่อยกัดให้เป็นแผล ย่อมลดตามไปด้วย กระเพาะอาหารที่เหลือจะค่อย ๆ ขยายตัวออกไปได้บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม คนไข้จะหิวบ่อย ๆ เพราะ "ยุ้งข้าว" เล็กไปกว่าเดิม

การผ่าตัดวิธีนี้เป็นเสมือนการทำลายรังย่อยของคอมมิวนิสต์ในหมู่บ้านด้วยการระดมยิงเข้าไปในหมู่บ้าน เนื้อ ดีๆ ส่วนใหญ่ของกระเพาะอาหาร ซึ่งอาจเปรียบได้กับประชาชนผู้บริสุทธิ์ ถูกทำลายด้วยหรืออพยพออก ทั้งควรสังเกตต่อไปว่า ประชาชน



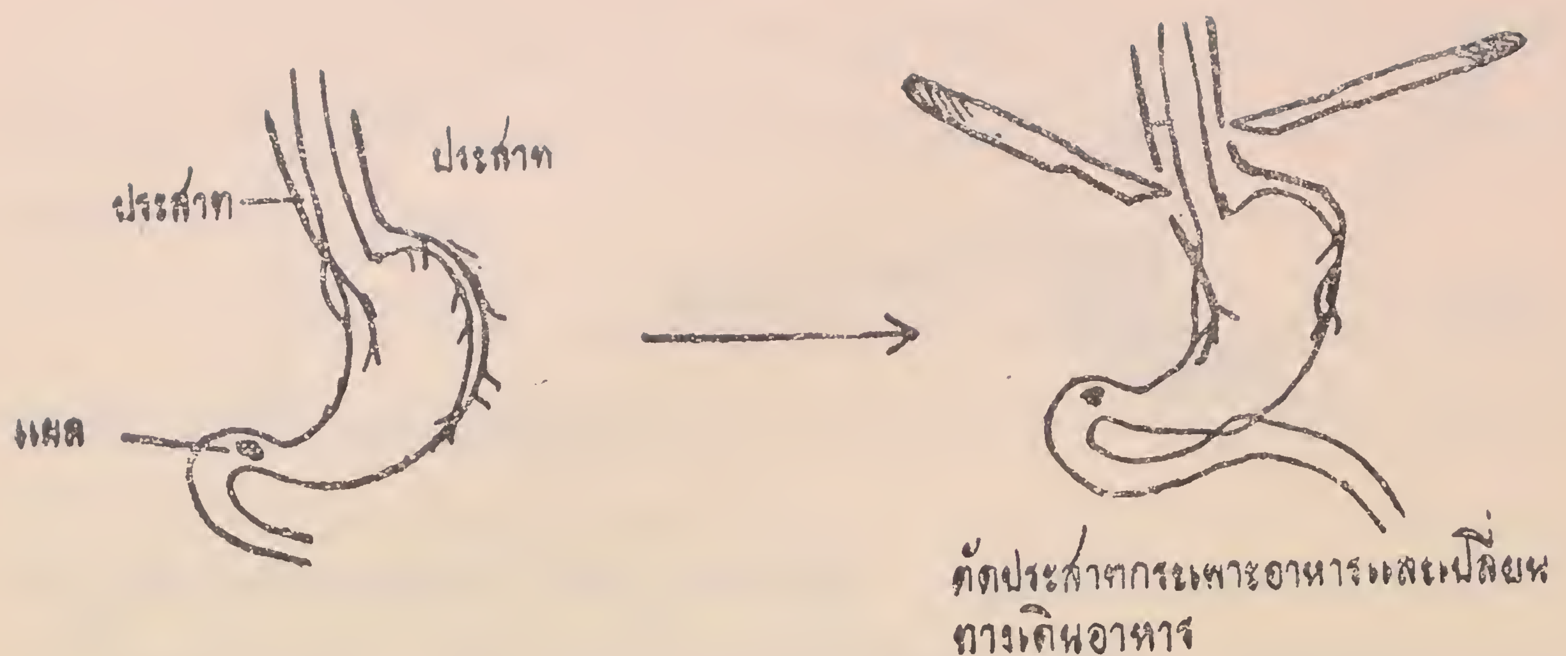


กระเพาะอาหารที่เหลือต่อกับลำไส้เล็ก

หรือเนื้อกระเพาะอาหารที่เหลืออยู่ ยังได้รับกระแสสั่งงานจากสมองหรือคำสั่งจากกองบัญชาการอยู่ตามเดิม จะกลายเป็นคอมมิวนิสต์หรือแผลต่อไปอีก อย่างไรก็ตาม การผ่าตัดแบบนี้ได้รับความนิยมมากกว่าแบบอื่น ๆ เป็นเวลาหลายสิบปี ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

๕. *การตัดประสาทกระเพาะอาหาร* กระเพาะอาหารซึ่งมีต่อมน้ำย่อยและกล้ามเนื้อเป็นส่วนประกอบสำคัญนี้ ทำหน้าที่ได้ด้วยการบังคับ ๒ ทาง คือ ทางหนึ่งมีกระแสสั่งงานเป็นคำสั่งจากสมองไปตามเส้นประสาทซึ่งขอเรียกคลุม ๆ ว่า เส้นประสาทของกระเพาะอาหาร เปรียบได้เหมือนลูกน้องทำงานตามคำสั่งของหัวหน้า อีกทางหนึ่งเป็นการทำงานอัตโนมัติ กล่าวคือ กล้ามเนื้อจะทำงานบีบตัวและต่อมน้ำย่อยจะขับน้ำย่อยออกเอง เมื่อมีอาหารเข้าไปสัมผัสกับเยื่อบุกระเพาะอาหาร เปรียบได้เหมือนการทำงานของลูกน้องในทันทีที่มีงานโดยไม่ต้องฟังคำสั่งของหัวหน้า การค้นพบวิธีการทำหน้าที่เช่นนี้ของกระเพาะทำให้สรุปได้ว่า ถ้าสมองวุ่นวายมาก กระแสสั่งงานที่จะสั่งให้กระเพาะอาหารทำงานด้วยย่อมวุ่นวายสับสนตามไปเช่นเดียวกับเมื่อหัวหน้างานวุ่นวายพื้นเสีย โมโหฉุนเฉียว เอะอะโวยวาย เร่งรัดงาน ลูกน้องย่อมจะต้องโกลาหลอลหม่านไปด้วย จึงได้มีผู้ทดลองทำการตัดประสาทของกระเพาะอาหารออกเสีย ปรากฏว่าทำให้น้ำย่อยและกรดของกระเพาะอาหารลดลงไปเป็นอย่างมาก ทั้งกระเพาะอาหาร ซึ่งมักเคลื่อนไหวเป็นตัวแรงเกินไปในโรคแผลน้ำย่อย ก็ลดการบีบตัวลงไป ทำให้แผลน้ำย่อยได้รับการรบกวนจากน้ำย่อยและอาหารน้อยลงไปด้วย

การผ่าตัดวิธีนี้เป็นเสมือนการล้มรัฐบาลด้วยวิธีตัดสายการสั่งงาน เช่น ฆ่านักการหรือผู้นำสาร ทำลายสถานีวิทยุ ตัดสายโทรศัพท์ เป็นต้น โดยมากเป็นวิธีหนึ่งซึ่งใช้ร่วมกับการผ่าตัดเปลี่ยนทางเดินของอาหารดังที่กล่าวมาแล้ว หรือการตัดส่วนปลายกระเพาะอาหารดังที่จะกล่าวต่อไป

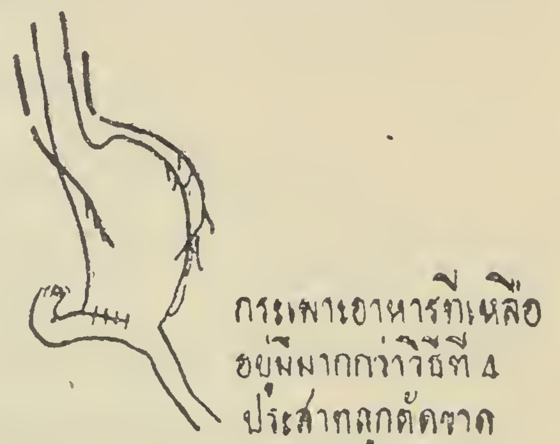


๖. *การตัดส่วนปลายของกระเพาะอาหาร และตัดประสาทกระเพาะอาหาร* การตัดกระเพาะอาหารออกเกือบหมดดังที่กล่าวมาแล้ว แม้ว่าจะได้รับความนิยมมากเป็นเวลาหลายสิบปีก็ตาม ยังมีข้อเสียในด้านที่ว่า ตัวกระเพาะอาหารต้องถูกตัดทิ้งออกไปมาก มีเหลืออยู่เพียงประมาณ ๑/๓ ให้เป็นที่เก็บอาหาร ทำให้คนไข้หิวบ่อย ๆ เพราะรับประทานอาหารได้ครั้งละน้อย ๆ ข้อเสียอันนี้เป็นสิ่งเร้าให้เกิดการศึกษาค้นคว้าหาวิธีผ่าตัดใหม่ต่อไป

ในระยะ ๒ — ๓ ปีนี้ ได้มีผู้ทดลองผ่าตัดกระเพาะอาหารอีกวิธีหนึ่ง กล่าวคือ ตัดส่วนปลายกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กตอนต้นชิดปลายกระเพาะอาหารออก เพราะมีเหตุทำให้เชื่อว่า ส่วนปลายของกระเพาะอาหารมีต่อมผลิตกรดน้อยกว่าส่วนอื่น ๆ และในลำไส้เล็กตอนต้นนั้น ไม่มีต่อมผลิตกรดอยู่เลย ย่อมทนทานต่อฤทธิ์ของกรดได้น้อย จึงเป็นบริเวณที่มีแผลได้ง่าย ส่วนกรดในเนื้อกระเพาะอาหารส่วนใหญ่ที่เหลืออยู่นั้น ทำให้น้อยลงด้วยการตัดประสาท

ในวิธีนี้ กระเพาะอาหารอาจถูกตัดไปเพียงประมาณ ๑/๕—๑/๔ หรือร้อยละ ๒๐ — ๒๕ ส่วนที่เหลืออยู่จึงทำหน้าที่เป็น "ยุ้งข้าว" ได้คล้ายคลึงกับของเดิม





การผ่าตัดแบบนี้เป็นเสมือนการทำลายรังย่อยของคอมมิวนิสต์ในหมู่บ้าน ด้วยวิธีเข้าล้อมยิงระยะใกล้ ประชาชนผู้บริสุทธิ์ถูกทำลายแต่เพียงส่วนน้อย ส่วนประชาชนและคอมมิวนิสต์ที่เหลืออยู่ถูกตัดขาดจากการบังคับบัญชาของกองบัญชาการใหญ่ การผ่าตัดแบบใหม่นี้ จะดีจริงเพียงไรดังทฤษฎี ย่อมจะต้องการเวลาอีกหลายปีเป็นเครื่องพิสูจน์ต่อไป ในปัจจุบันก็พอจะกล่าวได้ว่า ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น

ท่านผู้อ่านคงจะเห็นได้แล้วว่า การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยการผ่าตัดมีจุดประสงค์ส่วนใหญ่อยู่ที่การลดความรบกวนจากน้ำย่อย อันเป็นกรดของกระเพาะอาหารด้วยวิธีลดกรด หรือป้องกันมิให้กรดนั้นรบกวนอย่างหนึ่งอย่างใดหรือทั้งสองอย่างรวมกัน การตัดส่วนที่มีแผลออกเป็นแต่เพียงการลดระยะเวลาของการรักษาแผลเท่านั้น การรักษาแผลน้ำย่อยจึงไม่จำเป็นต้องมีวิธีผ่าตัดเพียงวิธีเดียว นอกจากในกรณีที่มีโรคแทรก เช่น ปลายกระเพาะอาหารตีบ การกลายเป็นมะเร็ง การมีเลือดออกมาก ๆ หรือการทะลุของแผลน้ำย่อยในบางรายเท่านั้น อนึ่ง ย่อมเป็นที่พิจารณาได้ง่ายว่า การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยวิธีผ่าตัดนั้นเป็นวิธีหนึ่งของการรักษาอาการมากกว่า มิได้เป็นการรักษาตรงต่อสมุฏฐานของโรค การผ่าตัดทุกอย่างย่อมเต็มไปด้วยการเสี่ยงอันตรายเสมอไปไม่มากก็น้อย ด้วยเหตุนี้การผ่าตัดจะเป็นการสมควรก็ต่อเมื่อการรักษาวิธีอื่นไม่ได้ผลแน่นอนแล้วเท่านั้น

การรักษาแผลน้ำย่อยด้วยวิธีไม่ผ่าตัด

ความจริง การรักษาแผลน้ำย่อย ด้วยวิธีไม่ผ่าตัด มีความสำคัญมากกว่าการรักษาด้วยวิธีผ่าตัด เพราะเป็นวิธีซึ่งจะเห็นได้ต่อไปว่า เป็นการแก้ไขจากสาเหตุทุกประการ ที่สำคัญเหนือขึ้นไปอีกคือ การรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัดเป็นวิธีซึ่งต้องใช้ก่อนวิธีผ่าตัด เมื่อไม่ได้ผลเร็ว หรือแพทย์ผู้พิจารณาโดยรอบคอบเห็นว่าจะไม่ได้ผลเท่านั้น การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดจึงเป็นวิธีที่เลือกใช้

ในการรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัดนั้น มีหลักสำคัญอยู่ ดังนี้

๑. *การปฏิบัติทางจิต* ได้แก่การระงับความกังวล ตัดอารมณ์ฉุนเฉียวและลดความเคร่งเครียดในการทำงาน เพื่อป้องกันมิให้น้ำย่อยออกมาก และเนื้อของกระเพาะอาหารมีเลือดมาเลี้ยงมากเกินไป

๒. *การสร้างนิสัยเกี่ยวแก่การรับประทาน* เพื่อป้องกันมิให้น้ำย่อยออกมาก ได้แก่การไม่ปล่อยให้เวลาอาหารล่วงเลยไปโดยไม่จำเป็นอย่างแท้จริง ไม่ปล่อยให้หิวมากเกินไป ควรเป็นที่สังเกตไว้ด้วยว่า การถือเวลาอาหารตรงเกินไปย่อมไม่เป็นการสมควรเหมือนกัน เช่น ในบางโอกาสเราอาจรู้สึกหิวก่อนเวลา การไม่ยอมรับประทานอาหารเพราะยังไม่ถึงเวลา เช่นนี้จะเป็นข้อเสีย เพราะน้ำย่อยจะออกมากในเวลาเช่นนั้น จึงเห็นควรสรุปอย่างกว้าง ๆ ได้ว่า

ก. ไม่ปล่อยให้อาหารเลยเวลา

ข. รับประทานก่อนเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อรู้สึกหิว

ค. รับประทานเพิ่มเวลาขึ้นอีก ในโอกาสที่ร่างกายควรได้รับอาหารเพิ่มขึ้นตามความจำเป็น เช่น เมื่อร่างกายต้องทำงานเพิ่มขึ้น ท่านผู้อ่านควรสังเกตว่าอาหารแต่ละมื้อนั้นให้เรี่ยวแรงหรือพลังงานแก่ร่างกายของบุคคลธรรมดาได้ประมาณ ๔—๖ ชั่วโมงเท่านั้นในเวลาทำงาน ส่วนในเวลาที่เราพักผ่อนนอนหลับความต้องการอาหารน้อยเกินไป เช่น อาหารมื้อเย็นอาจเป็นการเพียงพอแก่ร่างกายได้ตั้งแต่ ๑๐—๑๕ ชั่วโมง ด้วยเหตุนี้ ถ้าเราจำเป็นต้องทำงานดึก การเพิ่มเวลาอาหารขึ้นอีกมื้อหนึ่งใกล้เวลานอนจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสมควรอย่างยิ่ง

๓. *การรักษาด้วยยา* ได้แก่ยาที่ช่วยให้ประสาทหรืออารมณ์สงบ ยาตัดอำนาจของประสาทต่อต่อมน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร หรือยาทำลายกรด เป็นอาทิ

๔. *การรักษาด้วยอาหาร* ในระหว่างที่แผลน้ำย่อยทำให้มีอาการปวด การรักษาด้วยอาหารอาจมีผลคล้ายคลึงกับการรักษาด้วยยาเหมือนกัน เพราะอาหารมีอำนาจทำให้ความแรงของน้ำย่อยเจือจางลงประการหนึ่ง นอกนั้นการรับประทานอาหารบ่อย ๆ เป็นการป้องกันความหิว จึงเป็นการป้องกันมิให้น้ำย่อยออกมากได้ด้วย

วิธีรักษาด้วยอาหาร มีหลักสำคัญ ดังนี้ :—

ก. รับประทานอาหารอ่อน อาหารรสไม่รุนแรง ลดกาแฟ บุหรี่ และสุรา เพื่อป้องกันมิให้เกิดความรบกวนต่อแผล

ข. รับประทานอาหารบ่อย ๆ เช่น รับประทานนม น้ำข้าว หรือข้าวต้มบ่อย ๆ

๕. *การรักษาด้วยความเย็นจัด*

นายแพทย์แวงเก็นสตีน ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของสหรัฐอเมริกา หรือพอจะกล่าวได้ว่า เป็นศัลยแพทย์ทางกระเพาะอาหารและลำไส้ขนาดชั้นยอดคนหนึ่งของโลก ได้ผ่าตัดกระเพาะอาหารและลำไส้มาหลายสิบปี แต่ท่านผู้นี้ไม่มีความลำเอียงที่จะนึกว่าการผ่าตัดซึ่งตนเองชำนาญมากนั้นเป็นยอดของวิธีผ่าตัดรักษาโรคแผลน้ำย่อย ตรงกันข้ามกลับเห็นตระหนักยิ่งขึ้นว่า การผ่าตัดควรเป็นสิ่งที่พึงหลีกเลี่ยงถ้าสามารถทำได้ด้วยวิธีอื่น เพราะไม่มีการผ่าตัดอย่างใดเลยที่ไม่เป็นการเสี่ยงชีวิต และการรักษาด้วยวิธีตัดอวัยวะสำคัญออกไปทิ้งเสียนั้น จะนับว่าเลิศแล้วมิได้ ท่านผู้นี้ได้ค้นคว้าและได้ประสบความสำเร็จชั้นต้นในปัจจุบันด้วยการใช้ความเย็นจัด ทำให้กระเพาะอาหารเย็นจนแข็งชั่วขณะหนึ่ง และปรากฏว่าต่อมผลิตกรดและน้ำย่อยของกระเพาะอาหารถูกทำลายและแผลน้ำย่อยจะหายไปชั่วคราว แม้ว่าการรักษาวิธีนี้จะอยู่ในขั้นประเมินผลก็ตาม แต่ยังแสดงให้เห็นว่า การผ่าตัดไม่ใช่วิธีซึ่งแพทย์เห็นว่าดีที่สุดแล้ว

เช่นเดียวกับการผ่าตัดหรือการรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัด แผลน้ำย่อยที่หายเพราะความเย็นจัดจะกลับเป็นได้อีก แต่เมื่อเป็นอีก การรักษาด้วยความเย็นจัดก็ย่อมทำได้อีกหลาย ๆ ครั้ง ถ้ารักษาด้วยการผ่าตัด ท่านผู้อ่านซึ่งไม่ต้องเป็นแพทย์ก็พอจะรู้ว่ากระเพาะอาหารจะมีเหลือ หรือร่างกายจะทนให้ผ่าตัดได้สักกี่หน

เรามีน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหารไว้ย่อยอาหาร อย่าปล่อยให้น้ำย่อยย่อยกระเพาะและลำไส้ของเราเสียเอง

แผลน้ำย่อยนี้ บางทีเราเรียกกันด้วยชื่อใหม่ว่า "Stress ulcer" หรือ "แผลแห่งความเคร่งเครียด" การจะให้คนเราไม่ห่วงกังวล ไม่ฉุนเฉียว หรือไม่เคร่งเครียด

โดยเด็ดขาดนั้น ย่อมเป็นสิ่งยากยิ่ง กล่าวกันว่า นักบริหารบางท่านซึ่งเยือกเย็นที่สุดนั้น บางครั้งก็จำเป็นต้องแสดงละคร แกล้งทำเป็นห่วงกังวล แกล้งทำพื้นเสียเอะอะ โมโหโทโส หรือแกล้งเคร่งเครียดกับงานอย่างเกินควร เพื่อ "เร่งน้ำมัน" ลูกน้อง แต่ไม่ควรปล่อยให้ความกังวล อารมณ์ฉุนเฉียว และความเคร่งเครียดที่เกินขนาดและแท้จริงร่วมกันประสมโรงกับน้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยกันย่อยกระเพาะอาหารและลำไส้ของตนเอง

บทที่ ๕

โรคริดสีดวงทวารหนัก

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๔ โรคแผลน้ำย่อยหรือโรคแผลกระเพาะอาหารนั้น ความจริงมักเกิดขึ้นในลำไส้เล็กตอนต้นชิดปลายกระเพาะอาหาร สมุฏฐานที่แน่นอนยังเป็นสิ่งที่ไม่มีใครยืนยันขนาดพิสูจน์ทดลองได้ หลักฐานต่าง ๆ แสดงว่า อารมณ์ฉุนเฉียว ความตึงเครียดแห่งประสาท และการรับประทานอาหารเลยเวลา หรือการปล่อยให้หิวเกินไปมีส่วนสำคัญยิ่ง ทำให้น้ำย่อยอาหารอันมีลักษณะเป็นกรดของกระเพาะอาหาร ไม่ย่อยแต่อาหาร กลับค่อย ๆ สำแดงฤทธิ์ย่อยเนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กตอนต้นให้เป็นแผล การรักษาโรคแผลน้ำย่อยด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะด้วยยาหรือการผ่าตัด ไม่ให้ผลดีชนิดเด็ดขาด แผลอาจเกิดขึ้นได้อีก

นักบริหารไม่ว่าจะอยู่ในวงการค้า ธุรกิจ กิจการหนังสือพิมพ์ หรือในทางราชการ อาจเป็นโรคแผลน้ำย่อยได้ง่าย เพราะลักษณะการทำงานทำให้องค์ประกอบแห่งสมุฏฐานของโรคนี้มีอยู่ครบ

โรคริดสีดวงทวารหนัก (Hemorhoid, hemo = เลือด — rhea = ไหล rhoid = สภาพคล้ายการไหล Hemorhoid = โรคที่มีสภาพคล้ายเลือดไหล) หรือโรคริดสีดวงทวารหนักนั้น บางทีเรียกกันย่อ ๆ ว่า "ริดสีดวง" เป็นโรคธรรมดาสามัญซึ่งรู้จักกันดี และประชาชนมักวินิจฉัยได้ถูกต้องแม่นยำเท่า ๆ กับแพทย์ คือเมื่อผู้ใดสงสัยหรือลงความเห็นว่าตนเป็นโรคริดสีดวงทวาร โอกาสจะผิดมีน้อยเหลือเกิน นอกจากเป็นโรคธรรมดาสามัญแล้ว โรคนี้ยังเป็นโรคที่แพร่หลายอย่างไม่น่าเชื่อ คือนอกจากผู้ที่เป็นโรคนี้จะยอมรับแล้ว ผู้ซึ่งไม่ยอมรับหรือพูดถึงโรคนี้ของตนเองยังมีอยู่อีกเป็น

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๓ เล่มที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๐๖)

อันมาก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะลักษณะพิเศษอีกอย่างหนึ่งของโรคริดสีดวงทวารคือ เป็นโรคลึกลับ และความเป็นโรคลึกลับนี้เองทำให้คนไข้จำนวนมากอยู่ในภาวะที่เกินจะรักษาได้ง่าย

ความลึกลับประการแรกของโรคริดสีดวงทวารหนักคงจะเป็นเพราะตำแหน่งของโรค ในสมัยปัจจุบัน ซึ่งเป็นสมัยของความหวาดกลัวโรคมะเร็ง ดูจะเป็นความจริงว่า คนไข้หญิง แม้จะยังสาว ยินยอมให้ความสะดวกแก่แพทย์ในการตรวจบริเวณทรวงอกหรือช่องคลอด มากกว่าจะบอกความจริงหรือยินยอมให้แพทย์ตรวจรักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก

ความลึกลับอีกประการหนึ่งของโรคทวารหนักอยู่ที่ความเข้าใจว่า เป็นโรคมีตัว มีเชื้อ หรือมีราก ทำให้อยากหวังผลจากยาที่ประกาศโฆษณาให้กินกันเป็นชุดเพื่อฆ่าตัว ตัดเชื้อ หรือถอนราก ทั้ง ๆ ที่โรคริดสีดวงเป็นโรคไม่มีตัว ไม่มีเชื้อ และไม่มีรากอะไรทั้งสิ้น ตรงกันข้าม สมุฏฐานของโรคนี้เกี่ยวข้องอยู่กับระบบของทางเดินอาหารเป็นส่วนใหญ่

โรคนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร และเหตุใดจึงเป็นโรคที่เป็นกันแพร่หลายในบรรดานักบริหาร ในขั้นแรกเราควรจะได้ทราบเป็นสังเขปว่า กระบวนการต่าง ๆ ของการย่อยอาหารและการขับถ่ายกากอาหาร ในเฉพาะที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคริดสีดวงทวารหนักนั้นมีอยู่อย่างไร

การย่อยอาหารและการขับถ่ายกากอาหาร อาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น กว่าจะถ่ายออกเป็นกาก จำต้องเดินทางเคลื่อนไปในอวัยวะต่าง ๆ ของระบบทางเดินอาหารนับตั้งแต่ปาก ท่ออาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ เป็นระยะทางยาวถึงประมาณ ๗ เมตร กินเวลาตามธรรมดาประมาณ ๑๖—๒๔ ชั่วโมง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดระยะทางยาวเป็นเรื่องสลับซับซ้อนไม่น้อย แต่พอจะสรุปเป็นตอน ๆ ได้ว่าท่ออาหารซึ่งมีลักษณะเป็นท่อกลวงตั้งแต่ช่องคอถึงกระเพาะอาหาร เป็นเพียงทางผ่านการย่อยอาหารเกิดขึ้นตั้งแต่ในปาก กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก การซึมของอาหารที่ย่อยแล้วเกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ในการนี้ร่างกายต้องใช้น้ำเข้าผสมให้อาหารอ่อนตัวลง สะดวกแก่การย่อยและละลายอาหารให้ซึมเข้าไปได้ น้ำ

ที่ต้องใช้นั้นอยู่ในน้ำลาย ในน้ำย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีปริมาณหมุนเวียนคือออกมาในน้ำย่อยแล้วซึมกลับถึงวันละ ๖—๘ ลิตร ถ้าร่างกายไม่ดูด กลับปล่อยให้น้ำมากมายเช่นนี้ ออกปนไปกับอุจจาระจนหมด เราจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้

น้ำส่วนใหญ่ที่อยู่ในน้ำย่อยกลับเข้าสู่ร่างกายทางผนังของลำไส้เล็ก พร้อมกับอาหารที่ย่อยแล้ว บางส่วนปนไปกับกากอาหารหรืออุจจาระเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ ระหว่างที่อุจจาระค่อย ๆ เคลื่อนไปในลำไส้ใหญ่ซึ่งมีความยาวประมาณ ๑ เมตร ร่างกายยังสงวนน้ำไว้ต่อไป ไม่ยอมให้น้ำที่ผสมอยู่สูญเสียไปจากร่างกายพร้อมกับอุจจาระทั้งหมด ค่อย ๆ ดูดน้ำกลับคืนเข้าสู่กระแสเลือดเรื่อย ๆ ไปตามระยะเวลา อุจจาระในตอนต้นของลำไส้ใหญ่จึงค่อนข้างเหลว และในปลายทางจะแข็งขึ้นเป็นลำดับ อุจจาระที่เราถ่ายออกจะอ่อนเหลวหรือแข็งเพียงไร จึงย่อมแล้วแต่ค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นานมากน้อยเพียงไร ยิ่งค้างอยู่นานมากก็ยิ่งแข็งมาก

สมุฏฐานของโรคริดสีดวงทวารหนัก ริดสีดวงทวารหนักมีลักษณะเป็นหัวหรือเป็นกลีบอยู่ตามขอบของทวารหนัก ภายในประกอบด้วยกลุ่มเส้นเลือดดำซึ่งพองตัวเพราะเลือดเข้าไปคั่ง ตามปกติร่างกายสร้างกลุ่มเส้นเลือดดำเหล่านี้ไว้ ๘ ตำแหน่ง ตามตำแหน่งของกิ่งเส้นเลือดซึ่งกระจายอยู่รอบขอบทวารหนัก ถ้าเลือดในกลุ่มเส้นเลือดเหล่านี้เดินทางกลับเข้าสู่เส้นเลือดดำในช่องท้องได้สะดวก เส้นเลือดใหญ่ในกลุ่มจะไม่พอง และริดสีดวงก็ไม่เกิดขึ้น ตรงกันข้าม ถ้าในช่องท้องหรือในเส้นเลือดดำในช่องท้องมีความดันสูง เลือดดำเดินทางกลับไม่สะดวก เส้นเลือดดำซึ่งอยู่เป็นกลุ่มจะพองตัวเพราะเลือดคั่ง การพองตัวบ่อย ๆ หรือนาน ๆ ของเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดขาดความยืดหยุ่นไม่หดตัวเข้าสภาพเดิม เหมือนลูกโป่งซึ่งถูกอัดลมมากเกินไปและทิ้งไว้นาน ๆ ไม่อาจหดตัวเหมือนเดิมได้ สภาพที่กลุ่มเส้นเลือดบริเวณขอบทวารหนักพองตัวเพราะเลือดคั่งผิดปกติเช่นนี้ คือริดสีดวงทวาร

สาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ความกดดันภายในช่องท้อง หรือในเส้นเลือดดำในช่องท้องสูง จนเลือดในกลุ่มเส้นเลือดบริเวณทวารหนักเดินทางกลับไม่สะดวกและทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวารหนักนั้น มีอยู่เป็นอันมากเช่น โรคหลายอย่างของตับและโรคท้องผูกเป็นต้น โรคต่าง ๆ ของตับหรือโรคอย่างอื่นซึ่งทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวารไม่ใช่ โรคแพร่-

หลาย เราจึงควรผ่านไปได้เลย สาเหตุที่สำคัญมากที่สุดของโรคริดสีดวงทวารคือโรคท้องผูก อันเป็นสมุฏฐานธรรมดาสามัญของโรคธรรมดาสามัญ

ก่อนจะให้บังเกิดความเข้าใจทั้งในด้านอาการ การป้องกันและการรักษาโรคริดสีดวง ขอให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณาต่อไปเป็นขั้นแรกว่า โรคท้องผูกทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวารได้อย่างไร

เรากลับไปทบทวนข้อความสั้น ๆ ในตอนต้นอีกครั้งหนึ่งว่า ตามธรรมดาอาหารที่ย่อยแล้วจะถูกถ่ายออกเป็นอุจจาระในเวลาประมาณ ๑๖—๒๔ ชั่วโมง อุจจาระที่ออกนี้จะไม่แข็งหรือเหลวมากนัก เพราะร่างกายกำหนดส่วนของน้ำไว้พอดี เมื่ออุจจาระเคลื่อนเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ส่วนเหนือทวารหนักแล้ว ความรู้สึกปวดท้องถ่ายเกิดขึ้นเองเป็นธรรมดาและเป็นอัตโนมัติ ถ้าหากความรู้สึกนี้ไม่เกิดขึ้นก็ดีหรือถูกระงับยับยั้งเสียด้วยเหตุใด ๆ ก็ดี น้ำในอุจจาระซึมเข้าสู่กระแสเลือดทำให้อุจจาระแข็งขึ้นเป็นลำดับ การถ่ายอุจจาระในโอกาสต่อไปย่อมต้องเป็นไปโดยความยากลำบาก ต้องใช้แรงเบ่งให้อุจจาระแข็งนั้นออก การเกร็งท้องออกแรงเบ่งทำให้ความดันภายในช่องท้องสูงกว่าปกติ เลือดดำในกลุ่มเส้นเลือดซึ่งไหลกลับไปได้โดยยากทำให้เส้นเลือดพองตัว

ที่กล่าวมาแล้วนั้น คือขั้นต้นของโรคริดสีดวงที่เกิดขึ้น โดยยังมิได้พิจารณาถึงอาการอันควรเป็นขั้นต่อไป

การเกิดของอาการ

๑. **อาการปวดถ่วง** หมายถึงอาการปวดท้องอยากถ่ายอุจจาระ เมื่อถ่ายอุจจาระเสร็จแล้ว อาการเช่นนี้เกิดขึ้น เพราะในบริเวณลำไส้ใหญ่เหนือทวารหนักและรอบ ๆ ของทวารหนัก ร่างกายได้สร้างประสาทรู้สึกไว้เป็นเสมือนยามประตู เมื่อใดมีอุจจาระหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าไปขยายที่ เมื่อนั้นความรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระจะเกิดขึ้นทันที หัวของริดสีดวงเป็นสิ่งแปลกที่ ซึ่งร่างกายไม่ได้สร้างไว้ตามปกติให้ประสาทรู้สึกเคยชินเมื่อเกิดขึ้น หัวริดสีดวงเบียดที่หรือขยายที่อันมีอยู่จำกัด และทำให้เกิดอาการปวดถ่วงอยู่เสมอ อาการปวดถ่วงจึงมักเป็นอาการขั้นแรก

๒. **ความเจ็บ** เกิดขึ้นเพราะหัวริดสีดวงถูกอุจจาระ ที่แข็งหรือหยาบ ครูดในเวลาถ่าย ทำให้เกิดแผลเล็ก ๆ ซึ่งอาจมองเห็นได้ยาก หรือเกิดอาการอักเสบอย่างชัดเจน อีกประการหนึ่ง ความเจ็บอาจเกิดขึ้นเพราะหัวริดสีดวงถูกทวารหนักบีบ

๓. **อาการเลือดออก** เลือดซึ่งคั่งอยู่มากอาจทำให้เส้นเลือดแตก ส่วนมากเลือดมักจะออกเพราะหัวริดสีดวงถูกอุจจาระแข็งครูด เลือดที่ออกส่วนมากเป็นสีแดงสดออกเป็นหยด ๆ ในขณะถ่ายอุจจาระหรือปนกับอุจจาระ บางทีเป็นเลือดสีดำปนกับอุจจาระ การเป็นเช่นนี้ในโรคริดสีดวงทวารหนักแสดงว่า เลือดออกน้อยและหัวริดสีดวงอยู่ลึก การมีเลือดปนอยู่กับอุจจาระนาน ๆ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงจนเลือดนั้นกลายเป็น สีดำ

๔. **การอักเสบหรือมีแผล** การอักเสบของริดสีดวงอาจทำให้มีมูกปนกับเลือดหรืออุจจาระได้บ้าง แต่ถ้ามูกมีมากกว่าเลือด แพทย์มักจะสงสัยเรื่องอื่นนอกเหนือไปจากโรคริดสีดวง การอักเสบอาจเปลี่ยนสภาพกลายเป็นแผล

๕. **อาการมีก้อนเลือดในหัวริดสีดวง** ในบางครั้งถ้าเลือดออกจากเส้นเลือดเส้นใหญ่กว่าธรรมดาและแผลที่เยื่อบุหุ้มหัวริดสีดวงเล็กมากเกินไป หรือเลือดออกจากเส้นเลือดขนาดธรรมดาแต่เยื่อบุไม่มีแผลให้เลือดไหลออกได้ เลือดที่ออกในหัวริดสีดวงจะจับกันเป็นก้อนเลือดค่อนข้างแข็ง ดันแบ่งหัวริดสีดวง และทำให้เกิดความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัสในโรคนี้

๖. **หัวริดสีดวงคา** ในระยะแรกของริดสีดวง ส่วนมากหัวริดสีดวงจะออกมานอกทวารหนักในเวลาถ่ายอุจจาระแล้ว และกลับเข้าภายในช่องทวารหนักได้เอง เมื่อหัวริดสีดวงมีขนาดใหญ่มากขึ้น จะไม่กลับเข้าที่เดิมภายในทวารหนักได้ คนไข้จำเป็นต้องใช้มือดันจึงจะกลับเข้าได้ ถ้ารุนแรงยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อยัดเข้าไปแล้วกลับทะลักออกมาอีกคาอยู่นอกทวารหนัก ทำให้มีความปวดเบ่งหรือความเจ็บอยู่เสมอ เป็นเหตุของความทุกข์ทรมานได้มากในท่านั่ง และขัดต่อการนั่งทำงาน เพราะทุกครั้งที่นั่ง หัวริดสีดวงซึ่งอักเสบอยู่ถูกนั่งทับ

๗. **ดากออก** เป็นอาการขั้นที่ร้ายแรงที่สุดของโรคริดสีดวงทวาร หมายถึงสถานที่หัวริดสีดวงทั้งหมดและผนังของลำไส้ใหญ่เหนือทวารหนักซึ่งถูกเบ่งให้ออกอยู่เสมอทะลักคาอยู่นอกทวารหนัก

อาการซึ่งเป็นผลร้ายหรือโรคแทรกของโรคริดสีดวงทวาร

๑. ความเจ็บปวด เพราะการอักเสบตามธรรมดาหรือการอักเสบจนเป็นหนอง

๒. โรคโลหิตจาง เพราะการเสียเลือดที่ออกจากหัวริดสีดวงเป็นเวลานาน ๆ

ชนิดของริดสีดวงทวาร ริดสีดวงทวารที่เกิดขึ้นแบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑. ริดสีดวงนอกทวารหนักหรือ "ริดสีดวงชนิดภายนอก" ชนิดนี้มีความรุนแรงน้อย ส่วนมากมักหายได้ง่าย

๒. ริดสีดวงในทวารหนักหรือ "ริดสีดวงชนิดภายใน" ชนิดนี้มีความรุนแรงมาก และหายได้ยากกว่าชนิดภายนอก

การป้องกัน ข้อความที่กล่าวมาแล้วย่อมแสดงให้เห็นว่า โรคริดสีดวงทวารเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากเชื้อ ไม่มีตัวอย่างหนึ่งอย่างใด แต่เกิดขึ้นจากแรงเบ่งในเวลาถ่ายอุจจาระ เพราะโรคท้องผูกมากกว่าอย่างอื่น ๆ การออกแรงเบ่งช่องท้อง เช่น ในอาชีพยกของหนักหรือการคลอดบุตร รวมทั้งการที่ความดันภายในช่องท้องมีสูงขึ้น เช่น ในเวลามีครรภ์เป็นเหตุประกอบและมีความสำคัญรองลงไป ในผู้หญิงเป็นส่วนมาก เมื่อคลอดบุตรแล้วบางทีโรคริดสีดวงก็หายไปได้เอง แต่ที่มักไม่หาย เป็นเพราะโรคท้องผูกเข้าแทรกแซงด้วย

โรคนี้จึงเป็นโรคป้องกันได้ แต่ว่าไม่ง่ายนัก

การป้องกัน นอกจากไม่ให้โรคริดสีดวงเกิดขึ้นแล้ว ยังมีส่วนสำคัญอันจำเป็นและเป็นส่วนหนึ่งของการรักษา ดังจะได้กล่าวในตอนต่อไป

เหตุใดโรคนี้จึงมักเกิดขึ้นแก่นักบริหารหรือคนทั้งหลาย ที่มีธุระมากนัก เป็นสิ่งที่เราควรเข้าใจ เป็นหลักสำคัญยิ่งของการป้องกัน

นักบริหารมักขาดเวลาที่เป็นของตัวเองในเกือบทุกด้านตั้งแต่การทำงาน การรับประทานอาหารและการพักผ่อนนอนหลับ จนแม้แต่การถ่ายซึ่งเป็นกิจวัตรของร่างกาย เวลาทั้งมวลมักสับสนเร่งรีบไปหมด เป็นเวลาของการเร่งรัดงาน การติดต่อประสานงาน การตรวจสอบผลงานและการดำเนินงานของผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ร่างกายต้องการเวลาที่ค่อนข้างแน่นอนในการถ่ายกากอาหาร และได้สร้างให้เกิดความรู้สึกอย่างอัตโนมัติเพื่อกิจวัตรอันนี้ไว้แล้ว แต่เมื่อเวลาชะงักหรือถูกระงับด้วยเหตุใด ๆ อันมีอยู่มาก ตั้งแต่อารมณ์ เวลาขัดข้องไม่สะดวก สถานที่ไม่เหมาะ งานอย่างอื่นสำคัญกว่า ความเพลิดเพลินในงาน การหลงลืม และร้ายที่สุดคือ "แขกติดพัน" ความรู้สึกอยากถ่ายอันเกิดอยู่หรือจะเกิดอยู่เป็นอัตโนมัติก็หายไป น้ำที่ปนอยู่ในอุจจาระซึมกลับเข้าสู่ร่างกายทาง

ผนังของลำไส้ใหญ่เหนือทวารหนัก ทำให้อุจจาระแข็งเป็นสาเหตุของโรคท้องผูก การป้องกันที่สำคัญจึงได้แก่

๑ พยายามให้การถ่ายอุจจาระเป็นไปตามกำหนดเป็นการประจำ

๒. พยายามจัดหาเวลาที่เหมาะ แล้วฝึกร่างกายให้การถ่ายอุจจาระเป็นไปตามเวลานั้น เป็นกิจวัตร

๓. พยายามหลีกเลี่ยงไม่ใช้ยาถ่ายหรือยาระบายในเมื่อมีอาการท้องผูกเพียงเล็กน้อย เพราะยาถ่ายหรือยาระบายมักทำให้อุจจาระออกมากเกินไป หลังจากวันถ่ายเพราะฤทธิ์ของยา อุจจาระมีในลำไส้ใหญ่น้อย การถ่ายอุจจาระจะเกิดขึ้นช้า ผิดและเลยวันเวลาที่เคย เป็นเหตุให้เกิดโรคท้องผูกตามมาอีก

ดื่มน้ำให้มากเพื่อให้มีกากอาหารน้ำปนผสมตามสมควร รับประทานผลไม้หรือผักที่มีกากมาก ให้อุจจาระมีเนื้อมากเพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากถ่าย

๔. พยายาม หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัดเกินไปซึ่งจะทำให้เยื่อบุ ของ ทวารหนักถูกรบกวนเกินสมควร

๕. ให้เวลาในการถ่าย ไม่เร่งร้อนหรือเบ่งแรงเกินไป

๖. ไปถ่ายเสมอเมื่อถึงเวลากำหนด แม้ว่าความรู้สึกอยากถ่ายจะไม่เกิดขึ้นในบางครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดนิสัยและจะทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นไปตามปกติ

การรักษา ข้อความเกี่ยวแก่สมุฏฐานและป้องกันโรคริดสีดวงทวารได้ให้ความกระจ่างแจ้งแก่เราแล้ว และพอเป็นทางนำไปสู่การรักษาได้ ๓ ประการ คือ

๑. เป็นโรคซึ่งเกิดขึ้นจากโรคท้องผูกเป็นสาเหตุสำคัญ

๒. โรคท้องผูกเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากนิสัยมากกว่าเหตุอื่น

๓. ริดสีดวงที่เกิดขึ้น ๒—๓ หัว อาจเป็นเพียงบางส่วนของริดสีดวงที่จะเกิดได้ทั้งหมด เมื่อเป็นเช่นนี้การรักษาโรคริดสีดวงด้วยยาหรือการผ่าตัดไม่ใช่การรักษาเฉพาะโดยตรงให้โรคหายได้เด็ดขาดแน่ การรักษาที่ดีต้องการวิธีต่าง ๆ หลายอย่างประกอบกันตามลักษณะอาการหรือระยะของโรค แพทย์สมัยปัจจุบันส่วนใหญ่นิยมแนะนำให้คนไข้ได้รับการผ่าตัด แต่การผ่าตัดริดสีดวงทวารเป็นการผ่าตัดชนิดที่อาจทำให้มีความเจ็บปวดมากกว่าการผ่าตัดอย่างอื่นที่ใหญ่หลวงกว่าอีกหลายอย่าง เช่น การผ่าตัดไส้ติ่ง การผ่าตัด

กระเพาะอาหาร เป็นต้น อีกประการหนึ่ง คนไข้บางคนอาจประสบกับความผิดหวังภายหลังการผ่าตัด เช่น ช่องทวารหนักตีบ ถ้าคนไข้ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ โดยถูกต้อง หรือการกลับเป็นโรคริดสีดวง เป็นสิ่งสำคัญให้คนไข้พยายามหลีกเลี่ยงการผ่าตัด ทำให้การผ่าตัดเป็นวิธีรักษาซึ่งได้รับการวิพากษ์วิจารณ์มากกว่าการรักษาอย่างอื่น ๆ และทำให้เกิดปัญหาอยู่เสมอว่า

๑. การรักษาทางยามีอย่างไรบ้าง และได้ผลหรือไม่อย่างไร

๒. การรักษาด้วยวิธีฉีดยามีประโยชน์มากน้อยเพียงไร

๓. การรักษาด้วยวิธี ใช้ยากัดให้หัวริดสีดวงหลุดดีหรือไม่

๔. การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดดีหรือไม่ดีอย่างไร

การรักษาโรคริดสีดวงทางยามีอย่างใดบ้างและได้ผลหรือไม่อย่างไร

ยาที่ใช้ ในการรักษาโรคริดสีดวงแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ยาระบายซึ่งอาจเป็นยาระบายอ่อน ๆ เพื่อให้อุจจาระอ่อนหรือชนิดซึ่งมีน้ำมันพาราฟินผสมเพื่อให้อุจจาระเหลวและลื่น จะได้ ไม่ครูดหัวริดสีดวง อย่างไรก็ตาม การรับประทานยาถ่ายหรือยาระบายอย่างใด ๆ เป็นกิจวัตร จะทำให้ร่างกายเคยต่อการใช้ยาจนกลายเป็นนิสัย และอาจทำให้ท้องผูกมากขึ้นเมื่อหยุดรับประทานยา

๒. ยาเฉพาะที่ ได้แก่ยาสีผึ้งประเภทบรรจุหลอดตะกั่วแบบหลอดยาสีฟันสำหรับบีบฉีดเข้าทวารหนัก หรือยาแท่ง ยาเม็ด สำหรับเหน็บ ยาเหล่านี้อาจมีส่วนประกอบซึ่งเป็นยาสมานแผล ยาลดการอักเสบ ยาระงับเชื้อ และส่วนมากมักมียาระงับปวดปนอยู่ด้วย บางชนิดมียาปฏิชีวนะผสม การเลือกใช้ยาประเภทนี้ควรได้รับการปรึกษาจากแพทย์เสียสักครั้งหนึ่ง เพื่อให้ ได้ยาที่เหมาะ

การใช้ยาเหล่านี้ ประกอบกับการระมัดระวังมิให้ท้องผูก จะเป็นการรักษาที่เพียงพอสำหรับโรคริดสีดวงในระยะแรกเริ่ม ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงการรักษาอย่างอื่นต่อไป

การรักษาด้วยวิธีฉีดยามีประโยชน์มากน้อยเพียงไร

การฉีดยาเพื่อรักษาโรคริดสีดวงทวาร หมายถึงการฉีดยาบางอย่างเข้าที่หัวริดสีดวงโดยตรง เพื่อให้หัวริดสีดวงเล็ก ๆ ฝ่อลงไปหรือให้เลือดออกไม่รุนแรงหยุดลง

ไม่หมายถึงการฉีดให้หัวริดสีดวงหลุดซึ่งจะได้กล่าวต่อไป การฉีดยาเพื่อให้หัวริดสีดวงฝ่อหรือเลือดหยุดนี้อาจทำให้ริดสีดวงขนาดเล็ก ๆ หายไปเลย หรืออาจทำให้ริดสีดวงขนาดใหญ่สงบไปได้ระยะหนึ่ง จะหายไปได้นานหรือสงบไปได้นานเพียงไรย่อมขึ้นอยู่กับการขจัดสาเหตุ คือโรคท้องผูก

การรักษาด้วยวิธีใช้ยากัดให้หัวริดสีดวงหลุดดีหรือไม่

การใช้ยากัดหัวริดสีดวงหลุดส่วนมากอาศัยกรดป้ายหรือฉีดเข้าหัวริดสีดวงทำให้หัวริดสีดวงเน่าและหลุดออก ตามลักษณะของวิธีการพอจะกล่าวได้ว่า เป็นการรักษาที่ให้ผลเด็ดขาดกว่าการรักษาทางยา หรือใช้ยาฉีดเพื่อให้หัวริดสีดวงฝ่อ แต่ไม่น่าสพึงกลัวอย่างการรักษาด้วยวิธีผ่าตัด เป็นทำนองการผ่อนปรนลงมาเข้าถึงจิตใจของประชาชนเป็นส่วนใหญ่ ให้บังเกิดความสนใจตั้งแต่ได้ยินชื่อและให้เลื่อมใสศรัทธาเป็นสิ่งน่าชวนให้ลอง อย่างไรก็ตาม ความไม่น่าสพึงกลัวกับผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นเป็นเรื่องสองเรื่อง ซึ่งในบางโอกาสไม่เป็นไปด้วยกัน หรือใกล้ชิดกันเลย สำหรับเรื่องการรักษาโรคริดสีดวงทวารสภาพทั้งสองนี้ห่างจากกันมากทีเดียว เพราะอำนาจของกรดที่กัด ไม่แสดงฤทธิ์จำเพาะที่ฐานของหัวริดสีดวงเท่านั้น กระจายเป็นบริเวณออกไปโดยรอบ ทำให้เกิดการอักเสบและเนื้อตายกว้างขวางกว่าคมมีดตัด ขอบรอบทวารหนักซึ่งกลายเป็นแผลเป็นจะหดตัวแข็งเช่นเดียวกับแผลเป็นยึดข้อศอกในคนที่ถูกกรด ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกหรือเป็นแผลที่ข้อพับ อาการของรูทวารหนักตีบมักค่อย ๆ เกิดขึ้นระยะหลัง ภายหลังที่หัวริดสีดวงหลุดไปแล้วเป็นเวลานาน หนึ่งปีหรือสองสามปี อาการรูทวารหนักตีบอาจไม่เกิดขึ้นทุกราย แต่ถ้าเกิดขึ้น ประสพการณ์เช่นนั้นเป็นสิ่งที่คนไข้และศัลยแพทย์ผู้จำต้องแก้ไขจะลืมได้ยากยิ่ง

การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดดีหรือไม่อย่างไร

คนไข้ส่วนมากซึ่งให้แพทย์ตรวจรักษาโรคนี้มักอยู่ในระยะซึ่งเลยระยะแรกไปแล้ว ในระยะเช่นนี้การรักษาด้วยวิธีผ่าตัดนับได้ว่าจำเป็นและได้ผลเด็ดขาด คือ หัวริดสีดวงหายไปโดยเร็ว ข้อเสียของการผ่าตัด คือ ความเจ็บปวดซึ่งมีอยู่บ้างเป็นธรรมดาในระยะภายหลังการผ่าตัด อาการแทรกแซง คือ การตีบของทวารหนักเกิดขึ้นได้ยาก ถ้าหากคนไข้จะได้ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์โดยเคร่งครัด ข้อเสียสำคัญอีกอย่างหนึ่งของการผ่าตัด

ซึ่งมักจะทำให้คนไข้ผิดหวังอยู่เสมอ ก็คือ การกลับเป็นโรคนี้ได้อีก ทั้งนี้ ก็เพราะการผ่าตัดมีประโยชน์แน่นอนในการรักษาหัวริดสีดวงที่เป็นขึ้นแล้วเท่านั้น หัวอื่นที่ยังไม่เกิดขึ้นย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก

การรักษาโรคริดสีดวงทวารหนักด้วยการผ่าตัดอย่างเดียวไม่เป็นการเพียงพอ การระมัดระวังรักษาตัวของคนไข้ มิให้ท้องผูกเป็นสิ่งจำเป็นเช่นเดียวกับการรักษาทางยาเหมือนกัน การผ่าตัดทำให้เจ็บปวดแต่คงมีผลคุ้ม ถ้าคิดว่าการเจ็บปวดเพราะการผ่าตัดมีอยู่เพียงชั่วระยะเวลาสั้น บางทีความเจ็บปวดเพราะการผ่าตัดปลดเปลื้องสิ่งที่ทำให้ทนทุกข์ทรมานแล้วเป็นเวลานาน บางทีความเจ็บปวดเพราะการผ่าตัดสักครั้ง อาจเป็นสิ่งจูงใจให้ระมัดระวังไม่ให้ท้องผูก จะได้ไม่ต้องเป็นริดสีดวงและจะต้องผ่าตัดอีก การผ่าตัดซึ่งมีทั้งคุณทั้งโทษนั้น มีคุณมากกว่าโทษด้วยประการฉะนี้

ในด้านการปฏิบัติเพื่ออนามัยนั้น เราจะได้ยินอยู่เสมอว่า เราควรรับประทานอาหารเป็นเวลา นอนเป็นเวลาและนอนให้พอเพียง มีการออกกำลังกายตามสมควรแต่ผู้ที่เห็นความสำคัญการถ่ายอุจจาระให้เป็นไปตามกำหนดเวลาและในทางที่ถูกที่ควรนั้นนับว่ายังมีอยู่น้อย น้อยคนที่จะคิดเปรียบเทียบด้วยวิธีนึกง่าย ๆ ว่า รถยนต์ที่เราใช้อยู่เป็นประจำและทำด้วยโลหะอันแข็งแกร่งเป็นส่วนใหญ่จะมีอันเป็นไปเช่นไร ถ้ากากเชื้อเพลิงหรือไอเสียขัดข้อง ไม่ได้ระบายออกตามจังหวะ นักบริหารมีแต่เรื่องอันเป็นภาวะให้ละเลยกิจวัตรต่าง ๆ ของชีวิตได้ง่าย การนั่งนาน เกาะอยู่กับโต๊ะทำงาน จมอยู่ในที่ประชุมหรือติดพันอยู่กับแขก เป็นพฤติการณ์ที่ทำให้โรคท้องผูกเกิดขึ้นได้ง่าย และเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของโรคริดสีดวงทวารหนัก

การปฏิบัติตนเพื่ออนามัยอีกวิธีหนึ่งคงไม่ยากเกินไปและไม่เล็กน้อยเกินไป

บทที่ ๖

อาหารเป็นพิษ–ความอ้วน

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๕ โรคริดสีดวงทวารหนักเป็นโรคธรรมดาสามัญ เพราะการวินิจฉัยได้ไม่ยาก ไม่ต้องเป็นหมอก็วินิจฉัยแม่นเท่า ๆ กับหมอ รักษาไม่ยากและเป็นโรคที่จัดได้ว่าเป็นโรคลึกลับเพราะไม่มีใครพูดถึงผู้ที่เป็นโรคนี้มักอายไม่อยากให้ใครรู้ สาเหตุสำคัญของโรคนี้คือ โรคท้องผูกซึ่งเกิดขึ้นได้ง่ายแก่นักบริหาร เพราะภาระรอบตัวทำให้ลืมสนใจต่อการปฏิบัติเพื่ออนามัยในการให้ร่างกายขับถ่ายกากอาหารตามเวลา หรือเพราะเห็นว่าการปฏิบัติเพื่ออนามัยอย่างอื่น ๆ สำคัญกว่า

ในสมัยหนึ่ง ทั้งแพทย์และผู้ที่ไม่ใช่แพทย์มีความเห็นตรงกันว่า ความอ้วนคือเครื่องหมายแห่งสุขภาพที่สมบูรณ์ นอกนั้นเรายังเห็นว่า ความอ้วนคือเครื่องแสดงความเป็นผู้มีบุญวาสนา เป็นเครื่องหมายแห่งความมีสง่าราศี

ในสมัยนี้เราเข้าใจกันโดยถูกต้องว่า ความอ้วนคือเครื่องแสดงสุขภาพที่สมบูรณ์มากเกินไป เป็นความผิดปกติอย่างหนึ่งของร่างกาย และต้องการรักษาเช่นเดียวกับโรค ในการรับประกันของบริษัทประกันชีวิตหลายแห่งในสหรัฐอเมริกาและในยุโรปได้มีความนิยมคิดค่าประกันตามส่วนของน้ำหนักตัวที่สูงขึ้นไปกว่ามาตรฐาน ความจริงยังแสดงต่อไปอีกว่า การรักษาหรือการลดน้ำหนักของผู้ซึ่งอ้วนมากเกินไปเป็นภาระที่ยากกว่าการรักษาโรคหลายสิบอย่าง

เรารับประทานยาเพื่อป้องกันโรค รักษาโรคหรืออาการของโรค ถ้าเมื่อใดเรารับประทานยามากเกินไป อาการพิษของยาย่อมเกิดขึ้น และเราเรียกอาการของโรคที่เกิดขึ้นว่า ยาเป็นพิษ ความจริงคำว่า "อาหารเป็นพิษ" นั้น เรามักใช้กันเมื่อมีอาการพิษบังเกิดขึ้นเพราะความบูดเน่าของอาหาร หรืออาการนั้นมีเชื้อโรคหรือมีพิษอย่างใดอย่างหนึ่งปนอยู่ การที่เรียกความอ้วนว่า "อาหารเป็นพิษ" ในบทความเรื่องนี้อาจจะไม่ถูกต้อง แต่เห็นสมควรที่จะเรียกเช่นนั้นด้วยความมุ่งหมายที่จะให้ท่านผู้อ่านเกิดความสน

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่มที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๗)

ใจเสียแต่ในเบื้องต้น ว่าอาหารซึ่งเป็นสิ่งมีประโยชน์และจำเป็นแก่ร่างกายนั้น ถ้าบริโภคมากเกินไปแล้ว ย่อมทำให้เป็นพิษเป็นโรคได้เหมือนกัน อีกประการหนึ่งเป็นความประสงค์ให้เห็นว่า ความอ้วนเป็นโรคหรืออาการร้ายแรงอย่างหนึ่งเกิดจากอาหาร และควรจะได้รับทั้งการป้องกันและแก้ไขเช่นเดียวกับโรคอย่างอื่นๆ

ความอ้วนไม่ดีอย่างไร

บางทีเรามักเข้าใจกันว่า ผู้ลดความอ้วนหรือผู้กลัวอ้วนมีความประสงค์ไปในด้านความสวยงาม เพราะสมัยนี้เป็นสมัยของความนิยมเช่นนั้น ความจริงความมุ่งหมายของการลดความอ้วน หรือการแนะนำให้พยายามรักษาน้ำหนักพอดีของร่างกาย หาได้มีแต่เพียงแค่นั้นไม่ เราจึงควรพิจารณากันต่อไปให้ละเอียดว่าความอ้วนไม่ดีอย่างไร เพื่อจะได้เป็นมูลฐานให้เห็นความจำเป็นในเรื่องลดความอ้วน หรือการพยายามรักษาร่างกายมิให้อ้วน

ในด้านความสวยงามหรือรูปทรงนั้น กล่าวโดยทั่วไป แม้ว่าในบางสมัยจะมีการนิยมความอ้วนหรือความท้วมกันก็ตาม แต่รูปร่างที่ค่อนข้างไปทางผอมได้รับความนิยมมากกว่าในทุกสมัย นางเอกในนวนิยายต่าง ๆ ล้วนแต่เอวบางร่างน้อย พระเอกรูปร่างโปร่งหรือสันทัดทั้งสิ้น

ในด้านเศรษฐกิจ น้ำหนักร่างกายที่เพิ่มขึ้นเสมอย่อมเป็นปัญหาอย่างมาก เพราะเจ้าของร่างกายเช่นนั้นต้องการเครื่องแต่งกายชุดใหม่อยู่เสมอ

ผลกระทบของความอ้วนต่อสุขภาพนั้นจะเห็นได้ง่ายด้วยอุทาหรณ์ว่า บุคคลควรจะมีน้ำหนักเพียง ๖๐ กิโลกรัมเป็นมาตรฐานพอดี ตามเกณฑ์ของอายุและความสูง ถ้าอ้วนเกินไปและสมมติว่า มีน้ำหนักร่างกายถึง ๗๐ กิโลกรัม บุคคลผู้นั้นต้องตกอยู่ในสภาพที่เหมือนกรรมกรถูกบังคับให้แบกของหนัก อีก ๑๐ กิโลกรัมไปเกือบทุกอิริยาบถวันละ ๑๖ ชั่วโมงทุกวัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมทำให้

๑. ร่างกายเหน็ดเหนื่อยอยู่เสมอ ทำให้ต้องการอาหารมากขึ้น และจะยิ่งทำให้อ้วนมากขึ้น

๒. หัวใจ ซึ่งเปรียบได้ว่าเป็นเครื่องยนต์ส่วนสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของร่างกายต้องทำงานมากขึ้น ทำงานเกินกำลังและจะต้องมีอันเป็นไปให้เสื่อมไป ได้ง่าย ถ้าเนื้อมันมีมากจนเข้าไปแทรกในเยื่อหุ้มหัวใจหรือในกล้ามเนื้อของหัวใจ หัวใจก็ย่อมจะทำงานไม่สะดวก หรือเสื่อมได้ง่ายยิ่งขึ้น อีกประการหนึ่งควรได้เป็นที่ทราบว่า เนื้อมันในร่างกายไม่ ได้แทรกอยู่ในเนื้อหรือตามอวัยวะต่าง ๆ ในสภาพของไขมัน แต่อยู่ในเซลล์หรือต้องมีเซลล์เป็นตัวเก็บเหมือนเสบียงต้องการยุ้ง เซลล์ทุกอย่างต้องการเลือดเลี้ยงเมื่อเราอ้วนมากขึ้น หัวใจย่อมทำงานสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงเซลล์เนื้อมันมากขึ้น หัวใจซึ่งต้องทำงานมากขึ้นเช่นนี้ ถ้าไม่เสื่อมหรือวายไป อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูงได้เหมือนกัน

๓. เนื้อมัน ซึ่งมีมากขึ้นในช่องท้องในลักษณะของมันเปลว ย่อมทำให้ท้องแน่นหายใจไม่สะดวก เพราะกระบังลมเคลื่อนไหวได้ ไม่คล่อง

๔. เนื้อมันตามส่วนนอกของร่างกาย เช่น ต้นแขน ต้นขา รักแร้ หน้าท้อง ประกอบกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ทำให้คนอ้วนส่วนมากอุ้ยอ้าย ขาดความแคล่วคล่อง จะนั่งหรือก้มไม่สะดวก

๕. น้ำหนักที่มากขึ้นทำให้ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อกระดูกสันหลังรับน้ำหนักมากเป็นเหตุของการเป็นโรคข้อได้ง่าย เหมือนดังข้อต่อล้อรถหรือโครงรถ จะเสื่อมได้ง่ายถ้ารถมีตัวถังใหญ่เกินควรหรือน้ำหนักบรรทุกมากเกินไป อีกประการหนึ่ง คนอ้วนส่วนใหญ่มีศูนย์ถ่วงของน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากที่ท้องซึ่งจะโย้ออกไปข้างหน้า กล้ามเนื้อสันหลังต้องออกแรงมากอยู่เสมอที่ต้องคอยดึงรั้งไว้เพื่อให้ลำตัวตั้งตรง ความอ้วนจึงเป็นสาเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่งของโรคปวดหลัง

๖. คนเราที่อ้วนนั้นเพราะมีอาหารเหลืออยู่มากในร่างกาย ตับอ่อนซึ่งมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนสำหรับเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นพลังงานจึงต้องทำงานมาก วันหนึ่งถ้าตับอ่อนต้องทำงานมากเช่นนี้เสื่อมลง ร่างกายก็จะขาดฮอร์โมนดังที่ว่าคืออินซูลิน ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ ทำให้เป็นโรคเบาหวาน คนอ้วนจึงเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย

๗. ไขมันซึ่งอยู่ในกระแสเลือดของคนเรานั้น เป็นไขมันที่ถูกย่อยลงไปแล้วเรียกว่า "โฆเลสเตอรอล" ในทางแพทย์เชื่อกันว่า โฆเลสเตอรอล เปรียบได้เหมือน

ตะกอนขุ่นในน้ำ ถ้ามีมาก ย่อมเกาะติดผนังในเส้นเลือดได้ง่ายเหมือนคราบตะกอนในกาต้มน้ำ ทำให้เลือดไหลไม่สะดวก ถ้าคราบตะกอนของโฆเลสเตอรอลมีมาก จนทำให้เส้นเลือดในหัวใจหรือสมองอุดตันในผู้ใด ผู้นั้นอาจมีแต่ร่างปราศจากวิญญาณได้ง่ายร่างที่พิการหรือร่างที่เป็นอัมพาต

สาเหตุของความอ้วน

ความอ้วนเกิดขึ้นได้เพราะสาเหตุอย่างเดียวคือ ร่างกายใช้อาหารน้อยกว่าอาหารที่ได้รับ อาหารที่เหลือกลายเป็นไขมันซึ่งร่างกายเก็บไว้เป็นเสบียง สาเหตุที่ทำให้ร่างกายใช้อาหารที่ได้น้อยกว่าอาหารที่ได้รับนั้นแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ความวิปริตหรือโรคของต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมไธรอยด์ (ที่คอ) ต่อมใต้สมอง ต่อมอสุจิในผู้ชาย หรือต่อมรังไข่ในผู้หญิง

สาเหตุประเภทนี้มีความสำคัญแต่ในทางทฤษฎี ในคนอ้วนเรือนหมื่นบางทีจะหาสาเหตุนี้สักรายเดียวก็ยากเต็มที่

๒. การบริโภคอาหารมากเกินไป หรือบริโภคอาหารปริมาณธรรมดา แต่ร่างกายใช้พลังงานน้อยเกินไป สาเหตุประเภทนี้เป็นเรื่องธรรมดา วินิจฉัยอย่างเดาก็ไม่ผิด ไม่ต้องตรวจก็วินิจฉัยได้ขนาดที่เรียกว่าโอกาสผิดน้อย แต่เป็นสาเหตุที่คนอ้วนส่วนมากไม่ยอมรับหรือบางทีเข้าใจได้ยาก

เมื่อพูดถึงสาเหตุของความอ้วนมาแล้วทั้งสองประเภท เราจะเห็นได้ง่ายว่าสาเหตุประเภทแรกไม่มีความสำคัญ แต่สาเหตุประเภทที่สองสำคัญกว่าเป็นอย่างยิ่ง ถ้าเราจะนึกถึงประจักษ์พยานอย่างง่าย ๆ รอบ ๆ ตัวเรา คือ คนส่วนมากจะเริ่มอ้วนเมื่อย่างเข้า ๔๐ ปี ไปแล้ว เพราะเริ่มมีความเฉื่อยชาลงไปกว่าเด็กหนุ่มสาว พระภิกษุสามเณรที่อ้วนมีน้อยเพราะฉันอาหารได้เพียงวันละ ๒ ครั้ง ทหารที่อ้วนมีน้อยกว่าพลเรือนเพราะต้องออกกำลังอยู่เสมอ นักกีฬาที่อ้วนก็หาได้ไม่มากนัก ผู้ถูกกักขังและถูกจำกัดอาหารย่อมจะมีร่างกายผอมเป็นส่วนมาก

การรักษาตามหลักการไม่น่าจะยากนัก แต่ในทางปฏิบัติคือทำอย่างไรน้ำหนักตัวจะลดลงได้อย่างใจหวังนั้น กลับเป็นเรื่องที่ยากมาก ทั้งนี้ ก็เพราะอาหารเป็นของ

อร่อยยั่วเย้าเราอยู่เป็นนิจ เราจึงจำเป็นต้องทราบต่อไปด้วยว่าอาหารอย่างใด วิธีรับประทานอย่างไร มีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันอย่างไร

อาหารแต่ละประเภทมีส่วนเกี่ยวข้องกับความอ้วนอย่างไร

อาหารที่เรารับประทานนั้นแบ่งออกเป็นเนื้อแท้ได้ ๓ ประเภท คือ

๑. อาหารประเภทเนื้อ มีธาตุโปรตีนเป็นสำคัญ เมื่อเข้าสู่ร่างกายและได้รับการย่อยแล้ว กลายเป็นส่วนที่จะประกอบเป็นเซลล์เข้าเสริมให้ร่างกายเติบโต หรือเข้าซ่อมสิ่งที่สึกหรอของร่างกาย เปรียบได้เหมือนอิฐที่ก่อเป็นตัวตึกหรือเหล็กของโครงรถ ตามธรรมดาร่างกายจะไม่ใช้โปรตีนเป็นพลังงานหรือเชื้อเพลิงอย่างน้ำมันเชื้อเพลิงของรถซึ่งทำให้รถเคลื่อน นอกจากในยามจำเป็นที่ร่างกายขาดอาหารอย่างอื่นซึ่งใช้เป็นพลังงานอยู่ตามปกติ

๒. อาหารประเภทไขมัน เมื่อได้รับการย่อยและซึมเข้าสู่ร่างกายแล้วจะกระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นเสบียงอาหาร ถ้าร่างกายต้องการพลังงานพิเศษจึงจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน

อาหารประเภทนี้เรามักเข้าใจกันอย่างผิวเผินว่าทำให้อ้วนได้ง่าย อาจจะมีส่วนจริงอยู่บ้าง ถ้าได้มากเกินไปก็คงเหลือเป็นไขมันแน่ แต่ไม่มีความสำคัญมากนักที่ทำให้อ้วน เพราะคนเราไม่ได้รับประทานอาหารไขมันมากนัก แต่ละมื้อ เราจะเห็นว่า เรารับประทานอาหารเนื้อและอาหารแป้งมากกว่าไขมัน อาหารประเภทไขมันมีคุณสมบัติในตัวของมันเองที่จะยับยั้งไม่ให้คนเรารับประทานได้มากนัก คือเลี่ยนและมีราคาที่ค่อนข้างแพง

๓. อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลหรือที่เรียกว่า คาโบร์ไฮเดรต อาหารแป้งนั้น เมื่อย่อยแล้ว ใช้เป็นพลังงานได้ง่ายกว่าอาหารทั้งสองประเภทที่กล่าวมาแล้ว และจะใช้ก่อนอาหารไขมันหรือเนื้อเสมอไป ถ้าเหลือใช้ ร่างกายจะเก็บไว้เป็นเสบียงเก็บอยู่ในตับและกล้ามเนื้อในสภาพของสารเคมีชนิดหนึ่งเรียกว่า "กลัยโคเย่น" ถ้ายังเหลือต่อไปอีก ร่างกายมีอำนาจเปลี่ยนน้ำตาลได้เป็นไขมันกระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ เมื่อใดต้องการพลังงานพิเศษ ร่างกายจะใช้น้ำตาลเสบียงก่อน เมื่อใดน้ำตาลเสบียงหรือกลัย-โคเย่นไม่มีพอ จึงจะใช้ไขมัน เหตุนี้ย่อมทำให้เห็นได้ว่า ถ้าเราบริโภคอาหารมากหรือ

ใช้พลังงานน้อย ไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ทั้งที่ได้จากอาหารไขมันโดยตรงและที่เกิดจากอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล จึงมีโอกาสเพิ่มพูนขึ้นได้ง่ายและหมดไปได้ยาก

อีกประการหนึ่ง เราควรนึกถึงความจริงอีกข้อหนึ่งที่ว่า อาหารแป้งและน้ำตาลเป็นอาหารหลักของมนุษยชาติ เพราะราคาถูกกว่าอาหารอย่างอื่น ๆ ในทุกประเทศ และนำมาประกอบเป็นอาหารได้มาก เป็นทั้งของคาว ของหวานและของว่าง อาหารที่จัดว่าเป็นอาหารแป้งนี้มีอยู่มากมายในรูปลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ข้าว มันเทศ มันฝรั่ง เส้นหมี่ เส้นบะหมี่ เส้นก๊วยเตี๋ยว มักกะโรนี ขนมปัง ขนมปังกรอบ ฯลฯ ในแต่ละวันเรารับประทานอาหารกันอย่างน้อย ๓ มื้อ ทุกมื้อมีอาหารแป้งมากกว่าอาหารประเภทอื่น มิหนำซ้ำ เรายังรับประทานของหวานซึ่งส่วนมากเป็นแป้งอีก นอกนั้นเรายังรับประทานน้ำตาลอีกวันละหลายครั้งเป็นของแถม เช่น เครื่องดื่มต่าง ๆ อีกหลายมื้อ หลังอาหารบ้าง ระหว่างอาหารบ้าง และบางทียังมีแถมก่อนอาหารอีก

อาหารคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารประเภทแป้งและน้ำตาล จึงเป็นอาหารที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้อ้วนและเป็นศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดของผู้ที่จะลดความอ้วน

ในขั้นแรกนี้ นับว่าเรามีเหตุผลให้เข้าใจได้อย่างชัดเจนแล้วถึงอาหารที่ทำให้อ้วน และจะได้พิจารณาต่อไปว่าความอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไรจากวิธีของการรับประทาน

วิธีรับประทานที่ทำให้อ้วน

๑. การรับประทานอาหารอย่างธรรมดา เช่น วันละ ๓ เวลา แต่ละเวลาได้บริโภคอาหารปริมาณและชนิดธรรมดา วิธีนี้ทำให้อ้วนได้สำหรับผู้ซึ่งกำลังเริ่มอ้วนขึ้น เพราะการใช้อาหารลดลงไปจากเดิม เปรียบได้เหมือนถังน้ำซึ่งมีท่อส่งน้ำเข้าและท่อจ่ายน้ำออก ถ้าปริมาณน้ำที่ถ่ายออกลดลง แต่ปริมาณที่ไหลเข้ายังเท่าเดิมอยู่ น้ำก็จะล้นเป็นแน่

๒. การอดรับประทานอาหารเช้าเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมแพร่หลายมากสำหรับผู้ประสงค์ลดความอ้วน เมื่ออดอาหารเช้า แต่ต้องทำงานตลอดวัน ผู้อดอาหารก็มักจะหิวก่อนต้องรับประทานจุก ๆ จิก ๆ เพื่อแก้หิว เมื่อถึงมื้อเที่ยง บางทีก็ยับยั้งต่อไปอีก พอถึงมื้อเย็น ความทรหดอดทนมักจะหมดไปสำหรับวันนั้น และจะรับประทานอย่างเต็มที่

ภายหลังมื้อเย็น กล่าวโดยทั่วไปคนเราก็หลับพักผ่อน ระยะนี้เองจึงเป็นระยะสำคัญที่ร่างกายจะมีอาหารเหลือใช้ให้กลายเป็นไขมันได้อย่างเต็มที่

๓. การรับประทานอาหารจุก ๆ จิก ๆ ได้แก่การรับประทานเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนอาหาร หลังอาหาร หรือระหว่างอาหาร บางทีเราคิดว่า แต่ละครั้งเป็นเพียงจำนวนน้อยเท่านั้น ถ้าจะเปรียบคนที่เริ่มอ้วนหรืออ้วนอยู่แล้วเหมือนถังน้ำที่เต็มแล้ว จะเห็นได้ง่ายว่า น้ำเพิ่มเติมไม่กี่หยดก็จะทำให้ถังน้ำล้นได้เสมอ คนเรานั้นบางทีเราลืมนึกไปว่าเราดำรงชีพอยู่ด้วยปัจจัยสี่ แต่เมื่อใดว่างเราก็จะมักนึกถึงการซ่อมแซมปรับปรุงบ้าน อยากได้เสื้อผ้าสวย ๆ นึกถึงร่างกายรวมทั้งยารักษาโรค และนึกหาอาหารรับประทาน

ในสมัยปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่า ตั้งแต่เวลาอาหารเย็นถึงเวลานอนซึ่งมักเป็นเวลาของการนั่งชมโทรทัศน์นั้น ส่วนมากเรารับประทานอาหารกันอยู่เสมอ ร้านอาหารจำนวนมากตั้งอยู่ได้เพราะมีอาหารแปลก ๆ ไว้รับรองลูกค้าในเวลาว่าง

๔. การรับประทานอาหารชนิดที่ผิด คนส่วนมากซึ่งกำลังอ้วนขึ้นและเริ่มสนใจต่อการลดน้ำหนักมักกล่าวเสมอว่า "วันหนึ่ง ๆ ไม่ค่อยได้รับประทานอะไรเป็นเนื้อเป็นหนัง (อันหมายถึงไม่ได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพสูง เช่น นม เนื้อ ไข่ เป็นอาทิ) เดี๋ยวนี้รับประทานแต่ข้าว" ข้าวนี้เองเป็นตัวร้ายของความอ้วนดังที่ทราบแล้ว

๕. การรับประทานอาหารมากเกินไป ข้อนี้เกือบจะเว้นเสียได้โดยมิต้องกล่าวถึงแต่ความจริงมีความสำคัญเป็นพิเศษ และผู้ประสงค์จะลดความอ้วนหรือป้องกันมิให้อ้วนต้องสนใจเป็นพิเศษด้วย ที่กล่าวไว้เช่นนี้ก็เพราะการรับประทานอาหารซึ่งมองด้วยสายตาอย่างธรรมดาว่าไม่มากเกินไปหรือเป็นการรับประทานแต่พออิ่มแล้วนั้น ความจริงถ้ามองด้วยสายตาของแพทย์ที่จะให้คำแนะนำในการลดน้ำหนักแล้วมักเป็นการรับประทานมากเกินไปเสมอ และจะขอยกตัวอย่างไว้ให้เห็นได้ง่าย ๆ ว่า คนเราส่วนมากเมื่อรับประทานอาหาร (ของคาว) จนอิ่มแล้ววางช้อนแล้วทุกมื้อ พอมีของหวานหรือผลไม้มาวางไว้ข้างหน้า เราก็รับประทานต่อไปอีก นี่คือตัวอย่างของการรับประทานอาหารมากเกินไปประเภทที่เกิดอยู่เสมอ ๆ

การลดน้ำหนัก เช่นเดียวกับการรักษาโรคอย่างอื่น ๆ การลดน้ำหนักหรือป้องกันน้ำหนักตัวมิให้เพิ่มขึ้น ต้องการทั้งหลักการและวิธีการ

หลักการที่สำคัญมีดังนี้

๑. การป้องกันมิให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น นับตั้งแต่อายุเริ่มเข้าวัย ๔๐ ปี หรือเมื่อเห็นว่าน้ำหนักตัวเริ่มเพิ่มขึ้น การป้องกันที่ว่านี้คือ การนำวิธีลดน้ำหนักตัวมาใช้นั่นเอง แต่เป็นการเริ่มกระทำเสียก่อนน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรืออ้วนแล้ว

๒. การลดน้ำหนัก อาศัยหลักแห่งความรู้ที่ว่า ความอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้ว นำมาใช้ในทางตรงกันข้าม

ก. ให้ร่างกายใช้อาหารมากขึ้น คือ การทำงานที่ออกแรงและการออกกำลังกาย

ข. ลดการรับประทานอาหาร

— การใช้ยาให้เบื่ออาหาร

— การรับประทานอาหารวิธีที่ถูก

— การเลือกรับประทานอาหารชนิดที่เหมาะสม

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีผล ๒ ทาง ทั้งที่ทำให้คนผอมกลายเป็นคนอ้วนสมบูรณ์ขึ้นหรือแข็งแรงขึ้น และทำให้คนอ้วนกลายเป็นคนผอมลงไป ด้วยสาเหตุข้อแรกนี้เองจึงมีคำกล่าวเป็นไปในทางปฏิกิริยาต่อคำแนะนำให้คนอ้วนออกกำลังกาย คือยิ่งออกกำลังกาย ก็ยิ่งหิวมากขึ้น อยากมากขึ้น และอ้วนมากขึ้น ข้อนี้เป็นความจริงเนื่องจากผู้ประสงค์จะลดความอ้วนนั้นอาจได้รับคำแนะนำที่สั้นเกินไป ไม่มีคำอธิบายให้แจ่มแจ้งจึงเห็นเป็นการสมควรที่จะสรุปพอให้ชัดเจนตามสมควรไว้ดังนี้

๑. การออกกำลังที่ไม่เหมาะสำหรับคนอ้วน คือการออกกำลังกายในตอนเช้าหรือตอนหนึ่งตอนใดก่อนอาหาร เมื่อเหนื่อยมากก็ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น อนึ่ง ควรเป็นที่สังเกตว่า การออกกำลังกายในตอนเช้าไม่เหมาะแก่นักบริหารซึ่งจะต้องใช้เวลาหลังการออกกำลังกายนั้นเป็นเวลาทำงาน เพราะหากยิ่งเหนื่อยมาก ทำให้รู้สึกง่วงอยากพักผ่อน ตรงข้ามกับความแคล่วคล่องว่องไวที่ต้องการ

๒. การออกกำลังกายที่เหมาะสำหรับคนอ้วน คือการออกกำลังกายในตอนค่ำประมาณ ๑—๒ ชั่วโมงหลังอาหารหรือก่อนเข้านอน การออกกำลังกายเป็นเวลาเช่นนี้เป็นการใช้อาหารที่อาจเหลือใช้มาแล้วทั้งวัน

อนึ่ง โปรดสังเกตด้วยว่า การออกกำลังกายในตอนค่ำ จะทำให้เหน็ดเหนื่อย เป็นยานอนหลับ หรือระงับความฟุ้งซ่านได้อย่างวิเศษ

การใช้ยาให้เบื่ออาหาร ยาประเภทนี้มีอยู่มาก บางทีเรียกว่า ยาป้องกันหิว เป็นอย่างเดียวกันที่นิยมใช้เป็นยาป้องกันง่วง มีอยู่มากมายหลายชนิดในท้องตลาด ตัวยาที่แท้มักได้แก่ แอมเฟตามิน ซึ่งอาจมีชื่อทางการค้าได้หลายอย่าง ทำให้เบื่ออาหารหรือป้องกันหิวได้ศักดิ์สิทธิ์จริง ๆ แต่นำมากล่าวเพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่ควรนำมาใช้ เพราะมีโทษอยู่หลายประการ

โทษของการใช้ยาให้เบื่ออาหาร

๑. ต้องใช้ให้ถูกเวลา เช่น ประมาณ ๔๕ นาที — ๑ ชั่วโมง ก่อนอาหารมื้อสำคัญ เช่นมื้อเย็น หรือมื้อเที่ยง เป็นต้น ถ้ารับประทานยาก่อนเวลาอาหารอย่างกระชั้นชิดจะไม่ได้ผล เพราะยาไปออกฤทธิ์หลังเวลาอาหาร อาจทำให้ผู้ใช้เพิ่มขนาดจนเป็นพิษ

๒. ต้องใช้เป็นการประจำวันต่อเนื่องกันไปเป็นเวลานาน ๆ จนกระทั่งได้ผล ถ้าลืมรับประทานยาเสียวันหนึ่งวันใด ความอยากอาหารหรือความหิวจะมีมากขึ้น ทำให้รับประทานมากเกินสมควร ลบล้างผลของยาที่แล้วมาเสียสิ้น

๓. ยามีอำนาจกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางคือสมอง ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ว่องไว กว่าปกติ ทำให้สมองฟุ้งซ่าน พูดมาก หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ ใจสั่น ใจหวิว หรือหน้ามืด วิงเวียน การกระตุ้นร่างกายเช่นนี้ย่อมเป็นอันตรายต่อสุขภาพและบั่นทอนประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ถ้าสมมติว่าเราจะแจกยาเช่นว่านี้ให้แก่ผู้เข้าประชุมทุก ๆ คนประมาณ ๑—๒ ชั่วโมงก่อนการประชุม บรรยากาศของการประชุมคงจะไม่แตกต่างไปกว่าเวทีของการโต้คารมอย่างเผ็ดร้อนที่สุด หรือเวทีของจิ้งหรีดที่ถูกปั่นหัว ให้ต่อสู้กันหลาย ๆ ตัว อนึ่ง ยาประเภทนี้เป็นอันตรายแก่ผู้ซึ่งเป็นโรคความดันสูง และโรคหัวใจ เพราะหัวใจถูกยากระตุ้นให้ทำงานเกินสมควร

๔. เป็นยาเสพย์ติด ถ้าหากใช้เป็นเวลานาน ๆ เมื่อไม่ได้รับยา ผู้เสพย์ติดจะง่วงซึม หงุดหงิด หรืออาละวาด

๕. เป็นยาอันตรายที่แสดงฤทธิ์ได้รวดเร็ว ผู้ซึ่งได้รับยาขนาดสูงในเวลากระชั้นชิดอาจมีการเพ้อคลั่ง ดังที่ปรากฏแก่นักเรียนเป็นส่วนมากผู้ใช้เป็นยากันง่วงในเวลาใกล้สอบ หรือผสมในกาแฟให้ผู้ขับรถรับจ้าง และจำต้องส่งเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยาเป็นจำนวนร้อย ๆ

วิธีของการรับประทานอาหารเพื่อลดความอ้วน

การเลือกวิธีที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อไปได้เป็นอย่างมาก และจะขอกล่าวเป็นข้อ ๆ เพราะส่วนใหญ่เป็นกลเม็ดในวิธีการ

๑. อย่าสืบแสวงหาอาหารพิเศษพิศดาร เช่น ซอกแซกไปรับประทานอาหารบางอย่างตามสถานที่ซึ่งมีชื่อเสียง

๒. อย่าใช้การรับประทานเป็นเครื่องฉลอง เช่น ดีใจ ก็กิน

๓. อย่าใช้การรับประทานเป็นเครื่องปลอบโยน เช่น เสียใจ ก็กิน ผิดหวังก็กิน

๔. อย่าใช้การรับประทาน เป็นเครื่องฆ่าเวลา คือว่าง ๆ ก็หาอะไรกิน

๕. อย่าเตร่เข้าไปเปิดตู้น้ำแข็งหรือตู้อาหารโดยไม่จำเป็น

๖. อย่าปล่อยให้หิวจัดหรืออย่ารับประทานตามใจอยาก ถ้าได้ปล่อยเวลาอาหารให้ล่วงเลยจนกระทั่งหิวจัด ควรตัดหน้าเสียด้วยของหวานหรือของว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วจึงรับประทานอาหาร ความหิวและความเอร็ดอร่อยจะบรรเทาลง

๗. ดื่มน้ำ ๑—๒ แก้ว เพื่อลดความจุของกระเพาะอาหารลงไปเสียก่อนรับ-ประทานอาหาร

๘. อย่ายอมคลายหรือปลดเข็มขัดเสียก่อนหรือในระหว่างรับประทานอาหาร

๙. พยายามฝืนใจรับประทานอาหารในตอนแรกอย่างช้า ๆ อาหารที่เข้าสู่กระเพาะอาหารมีเวลาซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้ความรู้สึกอยากลดลง

๑๐. อย่าอดอาหารเช้า และอย่าลดอาหารเที่ยงอย่างที่นิยมกันอยู่ เพราะจะหิวจัดในตอนเย็น ทำให้รับประทานได้มาก แล้วร่างกายมีโอกาสใช้อาหารได้น้อยในเวลานอน

ตรงกันข้าม รับประทานอาหารเช้าและอาหารเที่ยงตามสมควร เพื่อให้ร่างกายมีเรี่ยวแรงในการทำงาน ลดอาหารมื้อเย็นเท่าที่จะทำได้ อนึ่ง ควรรีบรับประทานอาหารมื้อเย็นเสียตั้งแต่ก่อนค่ำ เพื่อร่างกายจะได้ใช้เป็นพลังงานให้มากที่สุดก่อนเวลานอน การรับประทานอาหารมื้อเย็นในตอนค่ำ หรือดึกเกินไปจะทำให้อาหารเหลือกากเป็นไขมันได้มาก

๑๑. พยายามให้ทราบล่วงหน้าว่า นอกจากอาหารคาวแล้ว มีอาหารหวานอยู่ในมื้อนั้นหรือไม่แล้ว "เผื่อท้อง" หรือยั้งไว้เสียก่อนเป็นการล่วงหน้า เพื่อป้องกันมิให้รับประทานอาหารทั้งคาวหวานรวมกันแล้วมากเกินอิ่ม

๑๒. อดอาหารเย็น ตามปกติเสียเลย ในวันว่างงานหรือในวันที่ร่างกายไม่ได้ออกแรงอะไรมากนัก ถ้ารู้สึกหิวภายหลังอด ใช้ของว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ แทน

๑๓. ในสหรัฐอเมริกา ได้มีผู้ใช้วิธีอดอาหารอย่างเด็ดขาดประมาณสัปดาห์เศษแก่ผู้ที่อ้วนมาก เพื่อให้น้ำหนักลดลงโดยเร็วและแน่นอน ในวิธีเช่นนี้จำเป็นต้องให้ผู้ลดน้ำหนักเข้าอยู่ในโรงพยาบาล เพราะเป็นวิธีรุนแรงตามลักษณะของชาวตะวันตก ควรจะเป็นที่สังเกตว่า วิธีลดหรืออดอาหารเย็นเป็นวิธีกลาง ๆ ที่เหมาะสมที่สุด เพราะเป็นวิธีที่ดัดแปลงมาจากวิธีของพระบรมศาสดา ทดลองได้ผลมาแล้วสองพันห้าร้อยปีเศษ

๑๔. รับ "ประเคน" แต่อย่า "ฉัน" หมดทุกรายการ

๑๕. ผู้ที่มีครอบครัวไม่ควรปิดบังการกำจัดอาหาร แต่ควรบอกให้ภรรยา หรือสามีทราบ เพื่อช่วยยับยั้งการรับประทาน

วิธีเลือกชนิดอาหาร

จากความรู้เรื่องอาหารที่ทำให้อ้วนในตอนแรก เราทบทวนได้ว่า อาหารที่ทำให้อ้วนได้ง่ายมาก คืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต หรือพวกแป้งและน้ำตาล อาหารไขมันเป็นประเภทที่สองซึ่งทำให้อ้วนได้ง่าย ส่วนอาหารโปรตีนไม่ทำให้อ้วน และพอจะตั้งวิธีการปลีกย่อยในการเลือกชนิดอาหารเพื่อลดความอ้วนได้เป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ลดข้าวหรือเลิกข้าว ขนมปัง เส้นก๊วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เส้นบะหมี่ โดยวิธีค่อยทำค่อยไป บางทีเราพูดหรือเขียนง่าย แต่ทำได้ยากโดยเฉพาะคนไทยเรานั้นเคยต่อการกินข้าว ดังจะเห็นได้จากผู้ไปรับประทานเลี้ยงอาหารฝรั่งหรือไปต่างประเทศ แม้

จะได้รับประทานอิ่มแปล้ แต่ยังมีความรู้สึกไม่อิ่มหรือยังขาดอะไรอยู่ ต้องไปหาข้าวรับประทานเพิ่มเติมจนได้จึงจะรู้สึกสมใจ การลดข้าวที่จะพอทำได้ง่าย ๆ ในตอนแรก เห็นจะได้แก่การตักข้าวจำนวนตามต้องการเท่า ๆ กันทุกมื้อ เมื่อจะลงมือรับประทานตักออกเสียคราวละ ๑ ช้อน ทำเช่นนี้ได้ ๒—๓ วัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนที่ตักออกจิตใจจะไม่รู้สึกกระทบกระเทือนหรือเสียดายมากนัก

๒. ลดไขมันหรือน้ำมันที่ใช้ทอดอาหารลงไป

๓. ลดน้ำตาลในเครื่องดื่มต่าง ๆ หรือลดปริมาณเครื่องดื่มที่หวาน ควรเป็นที่สังเกตว่า ชาวยุโรปและอเมริกามักไม่ใส่น้ำตาลหรือนมในกาแฟ เขาทำเช่นนั้นได้เพราะความเคยชิน กลัวอ้วน กลัวโรคและกลัวตายมากกว่าพวกเรา

๔. รับประทานผักมากขึ้น ในผักมีกาก ช่วยให้เกะกะที่ของกระเพาะอาหาร ทำให้เรารู้สึกอิ่มได้ง่ายโดยไม่ได้รับคุณภาพด้านพลังงานจากอาหารมากนัก รับประทานผลไม้มากขึ้น และควรเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด ผู้ลองรับประทานอาหารเนื้อกับผักทุก ๆ วัน ถ้างดข้าวเสียได้อย่างเด็ดขาด (รวมอาหารพวกแป้งอย่างอื่น) แม้ในอาหารจะมีมันบ้างก็ตาม จะสังเกตเห็นว่าน้ำหนักลดลงอย่างแน่นอนภายในหนึ่งสัปดาห์

๕. อย่ารับประทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะอาหารเผ็ดจัด เพราะอาหารเผ็ดร้อนบังคับให้เรารับประทานข้าวมาก ความจริงข้อนี้จะเป็นที่สังเกตได้ในมื้อใดเรามีแกงเผ็ด มื้อนั้นเราจำเป็นต้องใช้ข้าวคลุกจานใหญ่ ๆ และหยุดยั้งไม่ได้ง่าย ๆ

วิธีการอย่างอื่น ๆ ที่ช่วยในการลดความอ้วน

๑. หมั่นชั่งน้ำหนักตัวประมาณสัปดาห์ละครั้ง

๒. หมั่นสังเกตรูเข็มขัด ความตึงของขอบกางเกงหรือกระโปรง

๓. หยิบเนื้อหน้าท้องด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ถ้านิ้วทั้งสองห่างกันเกินกว่าหนึ่งนิ้วฟุต ลงความเห็นได้ว่าอ้วนแล้ว

๔. อย่าใช้การนอนดึกหรืออดนอนเป็นวิธีลดน้ำหนัก เพราะจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพ การลดน้ำหนักด้วยวิธีอดนอนเปรียบได้เหมือนการลดน้ำหนักรถด้วยวิธีฝืนใช้งานรถ เพื่อให้เนื้อเหล็กสึกหรอ

๕. รับประทานไวตามินชนิดรวมในระยะที่มีความอ่อนเพลียผิดธรรมดาเนื่องจากการลดอาหาร

๖. โปรดเข้าใจว่า อาหารกระป๋องบางชนิดที่มีขายดาษดื่นด้วยโฆษณาว่า มีคุณภาพทางอาหารน้อยและลดความอ้วนได้ดีนั้น ความจริงเป็นอาหารซึ่งมีโปรตีนกับสิ่งที่ไม่เป็นอาหารรวมกัน ลดความอ้วนได้จริง แต่ราคาแพงมาก และคงไม่มีใครจะทนรับประทานอาหารนั้นซ้ำ ๆ ซาก ๆ ได้นาน ๆ

เหนือสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น ในการลดความอ้วนให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น ประการแรกคือ กำลังใจชั่วระยะหนึ่งโดยเฉพาะในตอนต้น และอีกประการหนึ่งคือข้อที่ควรจะระลึกเสมอ เป็นอุทาหรณ์เตือนให้เข้าใจเปรียบเทียบว่า ถ้าอายุเรายิ่งมากขึ้น แล้วปล่อยให้อ้วนขึ้นเป็นลำดับตามความอยาก ความเอร็ดอร่อย ร่างกายของเราจะมีสภาพไม่แตกต่างกับรถยนต์ที่ยิ่งเก่า เครื่องยนต์มีแต่จะอ่อนกำลังลงไป แต่เรายิ่งโหมเพิ่มขนาดตัวถังและน้ำหนักบรรทุกให้มากขึ้น ย่อมจะเป็นการเร่งให้รถหรือ สังขารวิ่งเข้าสู่จุดอวสานเร็วขึ้นเท่านั้น.

ภาคผนวกของบทที่ ๖

มาตรฐานของน้ำหนักร่างกาย และหลักเกณฑ์ของความอ้วน

ในปัจจุบัน ผู้สนใจต่อสุขภาพต้องการรู้เป็นขั้นแรกอยู่เสมอว่า น้ำหนักที่พอดีนั้นมีมาตรฐานอย่างไร น้ำหนักร่างกายของคนเราเปลี่ยนแปลงได้มากตามอายุ เพศ ความสูง ลักษณะโครงร่างและเชื้อชาติ สำหรับบุคคลปกติ ในทางแพทย์ถือว่า นับตั้งแต่อายุ ๒๕ ปีไปแล้วกระดูกไม่ยาวหรือร่างกายไม่สูงเพิ่มขึ้นอีกต่อไป และความสมบูรณ์ของร่างกายเมื่ออายุ ๒๕ ปี ควรถือเป็นมาตรฐาน เลยวันนี้ไปแล้วทั้งความเป็นไปตามธรรมชาติ ความเป็นไปในชีวิตและการทำงานทำให้ความว่องไวเริ่มลดลง น้ำหนักจะเริ่มเพิ่มขึ้นทีละน้อยในระหว่างอายุ ๒๕—๔๐ ปี และเพิ่มเร็วขึ้นภายหลังอายุ ๔๐ ปี

คงจะเป็นเพราะคนไทยเราเพิ่งเริ่มสนใจในสุขภาพ และโดยเฉพาะในเรื่องความอ้วน การค้นคว้าวิจัยหามาตรฐานน้ำหนักร่างกายของคนไทยจึงเป็นสิ่งที่จำต้องทำกันต่อไป

ในประเทศต่าง ๆ ทั้งในยุโรปและอเมริกามักถือเอามาตรฐานน้ำหนักร่างกายของคนอเมริกันเป็นหลัก เห็นจะเป็นเพราะคนอเมริกันเป็นชาติผสม มีขนาดโครงร่างต่าง ๆ กัน ตั้งแต่เล็ก สันทัดและขนาดใหญ่ ทั้งมีสุขภาพอนามัยดีกว่าชาติอื่น ๆ หลายสิบชาติ อีกประการหนึ่งมีความสนใจในเรื่องความอ้วนมาก บริษัทประกันชีวิตเมโทรโปลิแตล เป็นบริษัทแรกบริษัทหนึ่งซึ่งใช้มาตรฐานน้ำหนักร่างกายเป็นเกณฑ์ประกอบสำคัญในการคิดค่าประกันชีวิต ได้วางมาตรฐานดังว่านี้ไว้ ซึ่งได้รับความนิยมแพร่หลายมาก

น้ำหนักมาตรฐานของบริษัทประกันชีวิต เมโทรโปลิแตล (Metropolital Life Insurance Co.) ตามตารางในหน้าซ้าย เป็นมาตรฐานที่ทำขึ้นใหม่ที่สุด คือในปี พ.ศ. ๒๕๐๓

(จากวารสารเทศบาลนครกรุงเทพ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๙ มกราคม ๒๕๐๘)

น้ำหนักดีสุดของผู้ชาย
อายุตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป

ส่วนสูง—ซม. (สวมรองเท้ามีส้นสูงประมาณ ๒ ซม.)	น้ำหนักคิดเป็นกิโลกรัม (รวมเครื่องแต่งกายตามปกติ)		
	ร่างเล็ก	ร่างสันทัด	ร่างใหญ่
๑๕๕	๕๐—๕๔	๕๓—๕๙	๕๗—๖๔
๑๕๗	๕๒—๕๕	๕๕—๖๐	๕๙—๖๕
๑๖๐	๕๓—๕๗	๕๖—๖๑	๖๐—๖๗
๑๖๒	๕๕—๕๙	๕๗—๖๓	๖๑—๖๙
๑๖๕	๕๖—๖๐	๕๙—๖๕	๖๒—๗๐
๑๖๗	๕๗—๖๓	๖๐—๖๖	๖๔—๗๓
๑๗๐	๖๐—๖๔	๖๒—๖๙	๖๖—๗๕
๑๗๒	๖๑—๖๕	๖๔—๗๐	๖๙—๗๗
๑๗๕	๖๓—๖๘	๖๖—๗๒	๗๐—๗๙
๑๗๗	๖๕—๗๐	๖๘—๗๕	๗๔—๘๑
๑๘๐	๖๗—๗๑	๗๐—๗๗	๗๕—๘๒
๑๘๒	๖๙—๗๓	๗๑—๗๙	๗๖—๘๕

น้ำหนักดีที่สุดของผู้หญิง
อายุตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป

ส่วนสูง—ซม. (สวมรองเท้ามีส้นสูงประมาณ ๕ ซม.)	น้ำหนักคิดเป็นกิโลกรัม (รวมเครื่องแต่งกายตามปกติ)		
	ร่างเล็ก	ร่างสันทัด	ร่างใหญ่
๑๔๕	๔๑—๔๔	๔๓—๔๘	๔๗—๕๓
๑๔๗	๔๒—๔๖	๔๔—๕๐	๔๘—๕๕
๑๕๐	๔๓—๔๗	๔๖—๕๑	๔๙—๕๖
๑๕๒	๔๕—๔๘	๔๗—๕๒	๕๑—๕๘
๑๕๕	๔๖—๕๐	๔๘—๕๔	๕๒—๕๙
๑๕๗	๔๗—๕๑	๕๐—๕๕	๕๓—๖๐
๑๖๐	๔๙—๕๒	๕๑—๕๗	๕๕—๖๓
๑๖๒	๕๐—๕๔	๕๒—๕๙	๕๖—๖๔
๑๖๕	๕๑—๕๕	๕๔—๖๑	๕๘—๖๖
๑๖๗	๕๓—๕๗	๕๖—๖๓	๖๐—๖๖
๑๗๐	๕๕—๕๙	๕๘—๖๕	๖๒—๗๐
๑๗๒	๕๗—๖๑	๖๐—๖๖	๖๔—๗๑

คำแนะนำในการใช้มาตรฐานน้ำหนักของบริษัทรับประกันชีวิต เมโทร โปลิแตล

๑. ชั่งน้ำหนักโดยแต่งกายตามปกติ สวมรองเท้า ไม่สวมเสื้อนอก

๒. วัดความสูงในขณะที่สวมรองเท้า

๓. มาตรฐานที่อาจนำมาใช้ได้สำหรับคนไทยคือมาตรฐานในช่องร่างเล็กและร่างสันทัด

๔. ถ้าจะชั่งน้ำหนักโดยไม่แต่งกายและไม่สวมรองเท้า ควรชั่งน้ำหนักเสื้อผ้าและรองเท้าออก หรือตัดน้ำหนักมาตรฐานออกเสียประมาณ ๒—๓ กิโลกรัมสำหรับผู้ชาย ๑—๒ กิโลกรัมสำหรับผู้หญิง

๕. เวลาที่เหมาะที่สุดในการชั่งน้ำหนักตัวคือ ตอนตื่นนอนเช้า ภายหลังได้ถ่ายปัสสาวะแล้ว และก่อนรับประทานอาหาร (เฉพาะปัสสาวะอาจหนักตั้งแต่ครึ่งถึงเกือบกิโลกรัม อาหารและเครื่องดื่มอาจหนัก ๑ — ๒ กิโลกรัม)

คำแนะนำในการชั่งน้ำหนักร่างกายโดยทั่ว ๆ ไป

๑. อย่าถือน้ำหนักจำนวนอย่างใดเป็นการตายตัว มาตรฐานต่าง ๆ ที่ใช้เป็นมาตรฐานอย่างกว้าง ๆ คือมีระยะตั้งแต่ ๓ – ๕ กิโลกรัม

๒. อย่าชั่งทุกวัน เพราะความเปลี่ยนแปลงประจำวันย่อมมีอยู่ เช่นอาหาร ปัสสาวะ, อุจจาระ อาจมีปริมาณต่างกัน ความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักประจำวันเพียงประมาณ ๑ กิโลกรัมไม่ควรใช้ลงความเห็นว่า น้ำหนักแท้จริงของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจริง ๆ

๓. ควรชั่งประมาณสัปดาห์ละครั้งสองครั้ง แล้วคอยสังเกตแนวของการเปลี่ยนแปลงว่าโน้มไปทางใด

หลักเกณฑ์ของความอ้วน

ความอ้วนเป็นศัตรูของสุขภาพ มักเกิดขึ้นเมื่ออายุเกิน ๒๕ ปี และเกิดขึ้นอย่างชัดเจนเมื่ออายุย่างเข้าหรือเกิน ๔๐ ปี เคยมีผู้หาสถิติความเกี่ยวข้องระหว่างความอ้วนกับอัตราตายไว้ว่า ในระหว่างอายุ ๔๕ — ๕๑ ปี อัตราตายจะเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑ ตามน้ำหนักที่สูงกว่าปกติทุก ๑ ปอนด์ หรือร้อยละ ๒.๒ ต่อน้ำหนักที่สูงกว่าปกติ ๑ กิโลกรัมในผู้ซึ่งมีอายุสูงขึ้นไป อัตราตายจะสูงยิ่งขึ้น อย่างน้อยที่สุดเพราะเหตุผลว่า ผู้ที่อ้วนขึ้นจะต้องแบกน้ำหนักบรรทุกเกินอยู่เป็นนิตย์

ในมาตรฐานน้ำหนักร่างกายย่อมเป็นที่ชัดแจ้งว่า เกณฑ์น้ำหนักร่างกายไม่ตายตัว แต่มีระยะกว้างๆ พอให้ถือเป็นประมาณ คนผอมซึ่งสนใจการบริหารร่างกายอาจมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่อ้วนขึ้นเลย เพราะความอ้วนหมายถึงการมีเนื้อไขมันเพิ่มขึ้นเป็นส่วนสำคัญ ส่วนผู้บริหารร่างกายด้วยการออกกำลังนั้นกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น

ผู้ซึ่งสนใจในสุขภาพและสงสัยว่าตนจะอ้วนขึ้นมักตั้งคำถามว่าความอ้วนนั้นมีหลักเกณฑ์อย่างไร หรือมีลักษณะอาการอย่างใดบ้าง จึงลงความเห็นว่าอ้วน

หลักเกณฑ์ของความอ้วน

๑. อ้ามือกว้าง ๆ หยิบหนังและเนื้อมันหน้าท้องเข้าหากัน ถ้านิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือห่างกันเกิน ๑ นิ้วฟุต หรือประมาณ ๒ ซม.

๒. วัดเอวใหญ่กว่าเดิมประมาณ ๑ นิ้วฟุต หรือต้องถอยรูเข็มขัดออก

๓. ลองสวมกางเกงหรือกระโปรงเก่าๆ แล้วรู้สึกว่าคับ

๔. ส่องกระจกดูรูปร่างด้านข้างในท่ายืนตรงแล้วเห็นชัดว่า ท้องยื่นออกไปข้างหน้ามากกว่าอก

๕. นั่งขัดสมาธิหรือนั่งยองๆ แล้วอึดอัด

๖. นั่งเก้าอี้ ยกขาขึ้นข้างหนึ่ง วางส้นเท้าลงบนขอบที่นั่ง เป็นท่าจะผูกเชือกรองเท้าหรือสวมรองเท้าแล้วรู้สึกอึดอัด

๗. ชอบรับประทานของหวานและของมันๆ มากขึ้น

๘. ขั้นของความอ้วน

๘.๑ น้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักที่ดีที่สุด ร้อยละ ๑๐ ถือว่า น้ำหนักสูงกว่าปกติเล็กน้อย

๘.๒ น้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักที่ดีที่สุด ร้อยละ ๑๕ ถือว่า อ้วน

๘.๓ น้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักที่ดีที่สุด ร้อยละ ๒๐ หรือมากกว่า ถือว่าอ้วนมากเกินไปหรืออ้วนขั้นอันตราย

๙. รับรองความจริงกับตนเอง



บทที่ ๗

โรคหัวใจ

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๖ โรคอาหารเป็นพิษ "ความอ้วน" เกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อคนเรามีอายุย่างเข้าหรือตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป ความอ้วนที่เกิดจากโรคเป็นสาเหตุนั้นมีน้อยมากจนอาจจะลืมเสียเลยก็ได้ ส่วนความอ้วนที่เห็นๆ กันอยู่โดยทั่วไปนั้นไม่ควรลืม และมีสาเหตุที่สำคัญ คือ ความมีกิน ความเป็นผู้มีอันจะกิน และความไม่ยับยั้งในการกิน ประกอบกับพฤติการณ์ของชีวิตตามวัยได้ลดความว่องไวลงไป ร่างกายใช้อาหารน้อยกว่าที่ได้รับ เหตุผลดังที่กล่าวมาแล้วนี้คงจะถูกคัดค้านจากคนอ้วนเป็นอันมาก โดยจะหยิบยกตนเองเป็นตัวอย่างอ้างว่าอ้วนขึ้นโดยไม่ค่อยได้รับประทานอะไรมากเลยจริง ๆ แต่คงไม่มีใครปฏิเสธความจริงข้อหนึ่งได้ว่า คนขาดอาหาร คนไม่มีกินหรือคนที่เข้าโรงพยาบาลแล้วถูกแพทย์ให้อดอาหารเพียงชั่วระยะหนึ่ง ไม่มีวันจะอ้วนขึ้น

ความอ้วนบั่นทอนสุขภาพของร่างกายได้หลายประการ นักบริหารซึ่งอ้วนอยู่แล้วหรือกำลังจะอ้วนขึ้นรวมทั้งที่ยังมีรูปมีร่างอยู่ก็ตาม ไม่ควรถือว่าความอ้วนเป็นสัญญลักษณ์ของความมีบุญวาสนาและควรจะปล่อยให้เป็นเรื่อยเลยตามเลย อย่างน้อยที่สุด น่าจะคิดว่า วันหนึ่ง ๆ ท่านเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เพราะงานร้อยแปดพันประการควรจะยอมแบกน้ำหนักที่เกินอัตราเหมือนแบกกระสอบทรายติดตัวอยู่เรื่อย ๆ ไปอีกทำไมคิดอย่างง่าย ๆ โดยไม่ต้องเป็นแพทย์ว่า ยิ่งมีอายุมากขึ้น แก่ชรามากขึ้นไปทุกเดือนทุกปีร่างกายของคนเราเหมือนกับรถยนต์เก่า ๆ เครื่องยนต์ย่อมเก่า ชำรุดสึกหรอตามไปด้วยถ้าเครื่องยนต์ยิ่งเก่า เราควรจะต่อเติมตัวถังให้ใหญ่ขึ้นหรือเพิ่มน้ำหนักบรรทุกให้มากยิ่งขึ้นหรือไม่

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่มที่ ๓ มีนาคม ๒๕๐๗)

โรคหัวใจ

รอบ ๆ ตัวเราและในชีวิตประจำวัน เครื่องทุ่นแรงที่ช่วยย่นทั้งเวลาและระยะทางมีอยู่หลายอย่าง แต่ที่ให้ความสะดวกได้มากจนเกือบจะถือว่า เป็นสิ่งจำเป็นของชีวิตมากขึ้นเป็นลำดับของบุคคลทั่ว ๆ ไปคงไม่มีสิ่งใดเกินไปกว่ารถยนต์

รถยนต์ซึ่งมีส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น มีส่วนประกอบที่เป็นลูกสูบอยู่หลายชิ้น เช่น ลูกสูบซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนกำลังให้แก่เพลา ลูกสูบน้ำมันห้ามล้อ ลูกสูบฉีดน้ำล้างกระจก ลูกสูบเครื่องทำความเย็น บางคันมีลูกสูบส่งน้ำมันหล่อลื่นไปยังส่วนต่าง ๆ โดยอัตโนมัติ แต่ลูกสูบที่สำคัญในการให้เครื่องยนต์มี "ชีวิต" และคล้ายคลึงกับหัวใจของคนมากที่สุดก็คือ ลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิง ดูดน้ำมันเชื้อเพลิงจากถัง ส่งเข้าคาบิวเรเตอร์ให้ผสมกับอากาศที่ผ่านมาจากเครื่องกรองอากาศซึ่งเป็นเหมือนปอด ก่อนที่ส่วนผสมของไอน้ำมันและอากาศจะเข้าไปถูกเผา ให้กลายเป็นพลังงานในลูบสูกขับเคลื่อนของเครื่องเหมือนหัวใจส่งส่วนผสมของอาหารและอ๊อกซิเย่นไปยังเซลล์

เมื่อใดลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงหยุดทำงาน เมื่อนั้นเครื่องยนต์ก็หยุด ลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงจึงเป็นที่น่าพิศวงในการประดิษฐ์ของมนุษยชาติ แต่ทั้งลูกสูบน้ำมันเชื้อ-เพลิงและคาบิวเรเตอร์ประกอบกันที่ว่ายอดเยี่ยมและน่าพิศวงนี้ ช่างเครื่องยนต์จะบอกได้อย่างประมาณการว่า จะทำงานอย่างไว้ใจได้เพียงประมาณ ๒—๓ ปีของการใช้อย่างทะนุถนอม คือใช้บ้างหยุดบ้างเป็นการประจำวัน ไม่ได้ใช้ตลอดวันทุกวัน ถ้าจะให้ทำงานอย่างไม่หยุด ให้ลองทำงานแข่งกับหัวใจซึ่งไม่หยุดแม้แต่นาทีเดียวทุกวัน ทุกเดือนและทุกปี คือติดเครื่องแล้ว เพียงแต่ให้รถจอดอยู่เฉย ๆ ไม่ดับเครื่อง ข้าพเจ้าไม่ได้เคยถามช่าง แต่คิดอย่างไม่ใช่ช่างว่า ถ้าให้เวลาเพียง ๖ เดือนก็คงจะมากไป และเชื่อว่าคงมีท่านผู้อ่านส่วนมากรวมทั้งช่างส่วนมากเห็นพ้องด้วย

ในทางตรงข้าม หัวใจเต้นเร็วบ้าง ช้าบ้าง แรงหรือเบาแล้วแต่ความต้องการของร่างกาย แต่ไม่เคยหยุดสักนาทีเดียว ตั้งแต่อยู่ในครรภ์อายุ ๔ เดือนจนกระทั่งเราตาย คิดเฉลี่ยเอาง่าย ๆ ว่านาทีละ ๗๐—๘๐ ครั้ง ตกวันละประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ ครั้งเป็นเวลาประมาณ ๖๐ ปี หัวใจจึงยอดเยี่ยมกว่าลูกสูบทั้งหลายของเครื่องยนต์ เป็นประการแรกด้วยประการฉะนี้

หัวใจ ซึ่งทำงานแบบลูกสูบต่าง ๆ นั้น ยังน่าพิศวงต่อไปอีกในข้อที่เป็นลูกสูบประเภทวงจรปิด คือไม่เพียงแต่สูบออก ให้อาหาร น้ำ อ๊อกซิเย่น ไวตามิน ฮอร์โมน และเกลือแร่ต่าง ๆ ไปยังเซลล์ถ่ายเดียว เลือดที่สูบออกจากหัวใจไปตามเส้นเลือดใหญ่น้อยนั้นจะวนกลับเข้าสู่หัวใจอีก คล้ายเครื่องสูบวนเวียนที่ใช้กับน้ำพุ คือ ให้คาร์บอน-ไดอ๊อกไซด์ และกากอาหารซึ่งเซลล์ขับออก รวมทั้งอาหาร น้ำ และสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเหลือใช้กลับเข้าหัวใจ อะไรเป็นของเสียให้ออกไปทางปอดและไต เก็บของที่ใช้ได้ สูบไปยังเซลล์ใหม่ ไม่ใช่ปล่อยทั้งของเสียและน้ำมันเชื้อเพลิงเหลือใช้ ออกทางท่อไอเสียหมดอย่างเครื่องยนต์ หัวใจจึงมีสมรรถภาพและประสิทธิภาพยอดเยี่ยมเหนือลูกสูบของเครื่องยนต์ต่าง ๆ ทำงานอย่างประหยัดเป็นแบบอย่าง

เนื่องจากหัวใจเป็นอวัยวะที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อล้วน ๆ ถ้าจะเปรียบหัวใจ กับกล้ามเนื้ออื่น ๆ ตามร่างกาย กล้ามเนื้อแขนขาซึ่งมีลักษณะแข็งแรง เป็นมัดเป็นลำบางมัดหนักหลายกิโลกรัม ก็ไม่มีทางสู้หัวใจซึ่งเป็นกล้ามเนื้อหนักเพียงประมาณ ๑/๓ กิโลกรัม และเป็นอวัยวะกลวง ส่วนซึ่งเป็นผนังของหัวใจจะหนาอย่างมากเพียง ๑—๒ ซม. เราอาจจะลองเปรียบดูได้ง่าย ๆ นั่งห้อยเท้าแล้วเพียงแต่ให้กล้ามเนื้อต้นขาทำงานอ้าและงอเข่าเป็นจังหวะสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อต้นขาเป็นมัด ๆ ของนักกล้ามคงทำงานได้ไม่กี่นาที

ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ก็เป็นเพียงแต่ส่วนน้อยเท่านั้นให้เห็นว่า หัวใจเป็นอวัยวะพิเศษ ทรงพลังน่าพิศวงและยอดเยี่ยมเพียงไรในด้านสมรรถภาพและประสิทธิภาพ

นักบริหารย่อมบริบูรณ์ไปด้วยลูกน้องหรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาถึงขนาดที่ว่า ยิ่งใหญ่โตในทางตำแหน่งหน้าที่มากขึ้น จะมีแต่ลูกน้องจนขาดเพื่อน เพราะเพื่อนฝูงที่เคยร่วมเรียนและร่วมงานกันมากลายเป็นลูกน้องเสียสิ้น ถ้าลูกน้องคนใดทำงานดี มาแต่เช้า กลับเย็นกลับค่ำเป็นประจำวัน ไม่ต้องถึงขนาดทำงานหามรุ่งหามค่ำอย่างหัวใจ นักบริหารคงจะนึกหวงแหน ไม่อยากให้ลูกน้องคนนั้นตายเร็ว คงจะนึกออกปากให้เขารู้จักยั้ง หรือหยุดพักผ่อนเสียบ้าง เพื่อประหยัดชีวิตทำงานของเขาไว้ ให้มีชีวิตยืนยาว ได้ทำงานรับใช้และร่วมงานต่อไปด้วยกันได้นาน ๆ

นักบริหารมีความจำเป็นที่จะต้องใช้กำลังสมองมาก และหลีกเลี่ยงการใช้กำลังกายออกแรงตรากตรำด้วยไม่ได้ เฉพาะการใช้แรงสมองนั้น หลักฐานต่าง ๆ แสดงว่า

หัวใจต้องทำงานมากขึ้นเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น เปรียบได้เหมือนลูกน้องต้องทำงานมากขึ้น ตามความต้องการของผู้บังคับบัญชา ทำงานมากขึ้นไปอีกทั้ง ๆ ที่ไม่เคยหยุดมาก่อน แต่หัวใจเปรียบได้เหมือนลูกน้องที่ไม่ช่างพูด ไม่รู้จักเข้าหานาย หัวใจจะทำงานตามปกติและจะทำงานหนักขึ้นในกรณีส่วนมากโดยเจ้าของหัวใจไม่รู้ตัว นอกจากเจ้าของจะบังเอิญไปคิดถึงหรือคลำเข้าเป็นบางโอกาสเท่านั้น นักบริหารจึงควรได้รู้ว่า ควรห่วง หวงแหน และประหยัดการทำงานของหัวใจได้อย่างไร ทั้งนี้ เพื่อทั้งหัวใจและตนเอง

คำว่า "โรคหัวใจ" เป็นคำที่เรารู้จักกันดีด้วยความสยดสยอง แต่ไม่ได้มีความหมายชัดเจนอย่างโรคหวัด โรคไข้จับสั่นหรือชื่อโรคอื่น ๆ อีกหลายอย่าง มีความหมายอย่างกว้าง ๆ ถึงความผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่หัวใจ ไม่ว่าจะเกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ สาเหตุอันตราย ความพิการที่อาจเป็นมาแต่กำเนิดหรือเพียงแต่ความผันแปรเล็ก ๆ น้อย ๆ คำว่า "โรคหัวใจ" ที่จะกล่าวถึงต่อไปเป็นเรื่อง ๆ สำหรับนักบริหาร จะจำกัดอยู่เฉพาะโรคหัวใจที่เกี่ยวข้อง หรือเกิดจากความตรากตรำในการบริหาร หรือที่นักบริหารควรทราบตามสมควรเท่านั้น

โรคหัวใจวาย

โรคหัวใจวาย (Cardiac failure, Heart failure) เป็นคำกว้าง ๆ แสดงถึงสมรรถภาพที่อ่อนลงอย่างมากของหัวใจ จนทำให้การสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้นเสื่อมโทรมและอาจถึงขั้นหยุดไปเลย อาจจะเนื่องจากโรคอย่างหนึ่งอย่างใดของร่างกายหรือของหัวใจโดยตรง ในบางกรณี เป็นคำกว้าง ๆ ที่ไม่บอกอะไรแน่นอนนัก เหมือนกับคำว่า "เครื่องยนต์เสีย" เมื่อรถเสีย มีความหมายพอให้รู้ว่าที่รถเสียนั้นไม่ใช่เพราะยางแตกหรือล้อหลุด การที่หัวใจหยุดหรือหัวใจวายโดยฉับพลันทันที (Acute cardiac failure) นั้นมักเนื่องจากโรคหัวใจที่เกิดจากสาเหตุในเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจ หรือจากความดันเลือดสูงดังจะได้กล่าวต่อไป

โรคประสาทหัวใจอ่อน

คำว่า "*โรคประสาทหัวใจอ่อน*" เป็นชื่อโรคที่ไม่ใช่โรคหัวใจโดยตรง กล่าวคือ ส่วนประกอบใด ๆ ของหัวใจไม่ว่าจะเป็นลิ้นหัวใจ กล้ามเนื้อหรือเส้นเลือดเลี้ยงของหัวใจไม่มีความพิการ เชื่อกันว่ามีสาเหตุจากประสาทเป็นส่วนใหญ่ หรือเป็นโรคเส้น

ประสาทชนิดหนึ่งทำให้เส้นประสาท ซึ่งควบคุมการเต้นของหัวใจและการหดขยายของเส้นเลือดผันแปรไป ทำให้อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเหมือนอาการที่เกิดจากโรคหัวใจ ได้แก่ความรู้สึกหมดแรง ใจสั่น หายใจไม่เต็มที่ (หรือ "หายใจไม่ทั่วท้อง" ต้องสูดหายใจลึก ๆ แรง ๆ หายใจถี่) เจ็บปวดเสียวหรือแน่นบริเวณหัวใจ เหงื่อออกง่าย ความดันเลือดสูงกว่าปกติเล็กน้อยหรือปกติ ชีพจรเร็ว เป็นต้น

เช่นเดียวกับโรคต่าง ๆ ที่สมุฏฐานและลักษณะจำเพาะไม่แน่นอน โรคประสาทหัวใจอ่อนมีชื่ออยู่มากมายหลายอย่าง เช่น

— *โรคหัวใจเต้นผิดปกติ* (Disordered action of the heart, D.A.H.) เพราะลักษณะที่หัวใจเต้นแรงและเร็วจนใจสั่น

— *โรคประสาทการวนเวียนเลือดอ่อน* (Neurocirculatory asthenia, Neuro = ประสาท Circulatory = วนเวียน Asthenia = อ่อน, หมดกำลัง) เพราะลักษณะที่อ่อนเพลีย ไม่มีกำลังเมื่อฝืนกำลังเล็ก ๆ น้อย ๆ เนื่องจากการวนเวียนของเลือดเสื่อมลง

— *โรคหัวใจไวผิดปกติ* (Irritable heart) เพราะลักษณะที่หัวใจเต้นแรงผิดปกติเมื่อร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ

— *โรคหัวใจทหาร* (Soldier's heart) เพราะพบโรคนี้เป็นครั้งแรกในทหารในสมัยสงครามกลางเมืองของสหรัฐอเมริกา และในสงครามโลกครั้งที่ ๑ และปรากฏว่าทหารเป็นโรคนี้กันมาก เพราะต้องออกแรงฝืนกำลังเสมอ

— *โรค "อาการฝืนกำลัง"* (Effort syndrome) เพราะพบว่าโรคนี้เป็นกันมากในพลเรือนซึ่งทำงานฝืนกำลัง

อาการอย่างอื่น ๆ อาจได้แก่ อาการหน้ามืดหรือเป็นลม มึนงงหรือวิงเวียน ปวดศีรษะ มือเท้าสั่นและนอนไม่หลับ อาการต่าง ๆ มักเกิดขึ้นภายหลังความเคร่งเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความกระทบกระเทือนต่ออารมณ์อย่างรุนแรง และความห่วงกังวล

เมื่อเกิดขึ้นแล้ว อาการอาจหายไปได้โดยรวดเร็ว ทรงหรือทรุดแล้วแต่ว่าจะได้ขจัดสาเหตุอันเป็นสมุฏฐานของโรคไปได้อย่างไร แต่โดยมากโรคนี้ไม่เคยทำให้ใครตาย

การรักษาที่จะให้โรคนี้หายไปไม่ใช่ยา ยาอาจเป็นเครื่องช่วยให้อาการที่เกิดขึ้นสงบไปชั่วระยะหนึ่ง สิ่งที่จะให้โรคนี้หายคือความเข้าใจที่ถูกต้องถึงสาเหตุของโรคแล้วหาทางผ่อนคลายความตึงเครียดต่าง ๆ การผึนกำลังทั้งทางจิตใจและร่างกาย แก้ไขสภาพต่าง ๆ ในชีวิตและการงานเพื่อขจัดความห่วงกังวลให้น้อยลงหรือหมดไป

โรคหัวใจเพราะความดันเลือดสูง

โรคนี้มีชื่อว่า Hypertensive heart disease (Hypertension — ความดันสูง) เป็นผลของความดันเลือดสูงโดยตรง และเกิดขึ้นในประมาณ ๒ ใน ๓ ของผู้มีความดันเลือดสูง

เราลองนึกง่าย ๆ ว่า หัวใจเป็นลูกสูบ ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปตามเส้นเลือดอย่างเดียวกับเครื่องสูบน้ำฉีดน้ำไปตามสายสูบ ถ้าสมมติว่ามีใครไปยืนทับสายสูบให้เล็กลง ความต้านทานในสายสูบย่อมมีมากขึ้นทำให้น้ำออกได้น้อย หรือสายสูบแตก ส่วนเครื่องสูบน้ำอาจระเบิดหรือหยุดไปเลยเพราะทนต่อแรงดันหรือความต้านทานภายในสายสูบไม่ไหว แต่หัวใจเป็นลูกสูบของร่างกาย มีลักษณะเช่นเดียวกับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ข้อหนึ่ง คือความสามารถในการปรับตัวเองให้เข้ากับความจำเป็นได้ตามสมควร ในโรคความดันเลือดสูงนั้น เส้นเลือดเล็ก ๆ หดตัวมากกว่าปกติ ช่องภายในตีบลง ความดันหรือความต้านทานภายในเส้นเลือดสูงขึ้น หัวใจจะพยายามปรับหน้าที่ด้วยการฉีดหรือเต้นแรงขึ้นเพื่อฉีดเลือดผ่านเส้นเลือดที่ตีบไปกว่าเดิมให้พอจนได้ คือให้ปริมาณของเลือดไปยังเนื้อได้เท่าเดิม การที่กล้ามเนื้อทำงานหนักมากขึ้นย่อมทำให้กล้ามเนื้อนั้นใหญ่ขึ้นอย่างจะเห็นได้ในคนที่เล่นกล้าม หัวใจซึ่งต้องทำงานมากขึ้นเพราะโรคความดันเลือดสูงจะใหญ่ขึ้น ผนังต่าง ๆ หนามากขึ้น

เหมือนคนเล่นกล้าม ยกน้ำหนักมากขึ้นเป็นลำดับ กล้ามเนื้อจะใหญ่ขึ้นเป็นลำดับ แต่ถ้าขืนเพิ่มน้ำหนักขึ้นเรื่อย ๆ วันหนึ่งคนนั้นคงจะต้องล้มพับ หัวใจซึ่งต้องทำงานมากขึ้นและใหญ่ขึ้นเป็นการปรับให้เหมาะกับความต้องการของร่างกายก็ย่อมมีวันซึ่งต้องถึงขีดหนึ่งซึ่งทำให้ฝืนต่อไปไม่ไหว

อาการของโรคนี้ตรวจกันได้ไม่ยากนัก ประการแรกคือข้อที่ตรวจได้ว่าความดันเลือดสูงมากและเป็นมาแล้วเป็นเวลานานไม่ได้รับการรักษาให้บรรเทาลงแล้วมีอาการ

เหนื่อยหอบ ใจสั่น เต้นแรง แพทย์ตรวจด้วยมือคลำ มือเคาะ หรือฟังดูก็รู้ได้ง่าย ๆ ว่าหัวใจโต ถ้าถ่ายภาพอกด้วยรังสีเอ๊กซ์ก็ยิ่งเห็นขนาดหัวใจโตได้ง่ายขึ้น

ในเวลาที่หัวใจซึ่งโตเพราะความดันเลือดสูงจะถึงซึ่งการ "วาย" นั้น บางที อาการเกิดขึ้นช้า ๆ เป็นแบบเรื้อรัง ทำให้คนไข้เหนื่อยหอบมาก ทั้ง ๆ ที่หัวใจยังเต้นแรง และความดันเลือดสูงเหมือนเครื่องสูบน้ำที่ถูกใช้งานมากนาน ๆ ทั้ง ๆ ที่เร่งเครื่องเราก็ไม่ได้น้ำเพียงพอ ในระหว่างระยะที่หัวใจโตอย่างเรื้อรังบางทีคนไข้จะมีอาการบวม เพราะหัวใจขาดแรงพอที่จะฉีดเลือดผ่านเส้นเลือดตีบให้กลับเข้าสู่หัวใจได้ตามธรรมดาแต่ในรายส่วนมากหัวใจซึ่งทำงานมามากแล้วนั้น "วาย" ลงไปอย่างฉับพลันทันที

การป้องกันและการรักษาโรคหัวใจเพราะความดันเลือดสูง คือการป้องกันและการรักษาความดันเลือดสูง เท่านี้ก็นับว่าเป็นการเพียงพอสำหรับผู้ไม่เป็นแพทย์

โรคเส้นเลือดหัวใจตัน

ก่อนจะจบเรื่องโรคหัวใจ เรามาถึงโรคที่อาจกล่าวได้ว่า เป็นโรคสำคัญที่สุด เริ่มรู้จักกันมากขึ้นในเมืองเรา และมีประวัติของความน่าสยดสยองที่สุดในหมู่นักบริหาร ผู้เขียนขอเรียกโรคนี้ว่า "โรคเส้นเลือดหัวใจตัน"

สมมติว่าเราเดินท่อน้ำสัก ๒ — ๓ ท่อฝังไปในสนามหญ้า ให้น้ำไหลเพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่หญ้าในสนาม และวิธีนี้จะเป็นการให้น้ำวิธีเดียว ไม่มีการรดน้ำหรือได้น้ำจากฝน ถ้าด้วยเหตุใด ๆ เช่นท่อนั้นถูกรถทับให้บี้แบน มีตะกอนเกรอะกรังหรือมีสิ่งของใด ๆ เข้าไปอุดจนช่องภายในท่อเล็กลงให้น้ำเดินไม่ได้สะดวกตามปกติหรือไม่ไหลต่อไป เราย่อมเรียกสภาพท่อน้ำเช่นนั้นว่า "ท่อตัน" และบริเวณสนามซึ่งเคยได้รับน้ำจากท่อนั้นคงเหี่ยวแห้งไม่ชุ่มฉ่ำต่อไปอีก หญ้าก็คงจะตายเป็นแถบ ๆ

หัวใจของคนเรานั้น นอกจากจะมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแล้ว มีหน้าที่ฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของตัวเองด้วย เหมือนคนครัวจะมีชีวิตอยู่ได้ดีต้องทำอาหารเลี้ยงคนอื่นและเลี้ยงตนเองพร้อม ๆ กันไป เลือดซึ่งหัวใจสูบฉีดออกนั้นมีทางเข้าเลี้ยงหัวใจเองด้วยเส้นเลือด ๒ เส้น ข้างหน้าเส้นหนึ่งและข้างหลังเส้นหนึ่ง ออกจากเส้นเลือดแดงเส้นใหญ่ที่ออกจากหัวใจแล้วคาดไปรอบหัวใจ ส่งกิ่งก้านเข้าไปในผนังของหัวใจ และปลายเล็กของเส้นเลือดทั้งสองนี้แตกเป็นเส้นเลือด

ฝอยเล็ก ๆ และบรรจบกันเป็นเหมือนมงกุฎครอบ เส้นเลือดทั้งสองนี้มีชื่อเป็นภาษาลาติน ว่า Coronary artery "เส้นเลือดแดงโฆโรนารี" (Coronal = มงกุฎ) และเรียกง่าย ๆ ว่า เส้นเลือดหัวใจ ที่เขียนเล่าเรื่องชื่อตามศัพท์ไว้เพราะเกี่ยวข้องกับชื่อโรคซึ่งจะกล่าวต่อไป

เส้นเลือดหัวใจของคนเรามีเรื่องคล้ายเรื่องท่อน้ำในสนามหญ้าที่ยกเป็นข้อเปรียบเทียบไว้มาก คือถ้าไม่ตีบ ไม่ตัน ไม่ถูกอุด ก็เป็นเรื่องธรรมดา ๆ ไม่มีโรค ถ้ามีอันเป็นให้ช่องภายในเส้นเลือดตีบตันไปเลือดเดินไม่สะดวก หัวใจก็จะทำงานไม่เป็นปกติ เป็นโรคขึ้นมีอาการไปต่าง ๆ แล้วแต่ความรุนแรงของความตีบตันที่เกิดขึ้น นับได้ตั้งแต่ทำให้หัวใจอ่อนลงไป กล้ามเนื้อหัวใจอาจตายเพราะขาดเลือดเป็นหย่อม ๆ หรือทำให้หัวใจวายไปทันที

ความตีบตันของเส้นเลือดหัวใจอาจเป็นเพราะเส้นเลือดหดตัวจนเกร็ง ทำให้รูเล็กเส้นเลือดอาจแข็งเหี่ยวลงไป เพราะชราภาพหรืออาจถูกสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าไปอุด

เพราะว่าความตีบมีอยู่หลายสาเหตุ และผลแห่งความตีบตันเป็นที่น่ากลัวมาก โรคนี้จึงมีชื่อเรียกกันหลายอย่าง เช่น

๑. Coronary heart disease (โรคเส้นเลือดหัวใจ) เป็นชื่อกว้าง ๆ ไม่บอกอะไรจำเพาะเจาะจงลงไป เพียงแต่บอกว่าเป็นโรคซึ่งเกิดจากความพิการของเส้นเลือดหัวใจ

๒. Coronary attack แปลว่า "เป็น" โรคเส้นเลือดหัวใจ

๓. "Coronary" เป็นชื่อย่อขนาดสุดเหวี่ยง แต่มีความหมายใช้ได้และเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป

๔. Coranary occlusion แปลว่า การอุดตันของเส้นเลือดหัวใจ

๕. Coronary spasm แปลว่า เส้นเลือดหัวใจหดตัว เป็นการวินิจฉัยเมื่อตรวจศพพบว่า เส้นเลือดหัวใจไม่มีอะไรอุด แต่มีอาการก่อนตายเหมือนหัวใจถูกอุดอย่างชัดเจน หรือเป็นการวินิจฉัยในคนเป็นเพราะไม่มีหลักฐานชัดเจนว่ามีการอุด

๖. Coronary arteriosclerosis แปลว่า เส้นเลือดหัวใจแข็ง เป็นการวินิจฉัยเมื่อตรวจศพและพบสภาพเช่นนั้น Arterio มาจาก (Artery = เส้นเลือด Sclerosis = การแข็ง)

๗. Coronary thrombosis แปลว่า สภาพมีก้อนเลือดอุดเส้นเลือดหัวใจ (Thrombus = ก้อนเลือด)

๘. Myocardial infarction แปลว่า สภาพที่กล้ามเนื้อหัวใจตาย (เป็นหย่อม ๆ ตรงที่ขาดเลือดเลี้ยงจากเส้นเลือดที่ตันไป)

สาเหตุ การหดตัวจนเกร็งของเส้นเลือดหัวใจนั้นกล่าวกันว่า สาเหตุที่สำคัญมีอยู่ ๒ อย่าง คือ การสูบบุหรี่มากอย่างหนึ่ง และความเคร่งเครียดของอารมณ์อีกอย่างหนึ่ง ความเคร่งเครียด อารมณ์ฉุนเฉียวทำให้เส้นเลือดหัวใจหดตัวเพื่อบีบให้เลือดไหลแรงขึ้นไปเลี้ยงสมองโดยเร็วให้สมองมีพลังงานพร้อมที่จะใช้ในการทำงาน

สาเหตุสำคัญที่สุดของโรคเส้นเลือดหัวใจตันคือ การถูกอุดด้วยก้อนเลือดซึ่งเกิดขึ้นในเส้นเลือดนั้นเอง ดังที่มีชื่อว่า Coronary thrombosis ก้อนเลือดเช่นนี้เกิดขึ้นอย่างไรนั้นพิสูจน์ได้ยาก แต่มีทฤษฎีซึ่งได้รับการรับรองกันเป็นส่วนใหญ่ว่า เส้นเลือดซึ่งทำหน้าที่ทั้งให้เลือดไหลผ่านและหดตัวขยายตัวตามจังหวะการเต้นของหัวใจแต่ละครั้งเป็นเครื่องช่วยป้อนและดันเลือดด้วยนั้น นานเข้าย่อมสึกหรอตามอายุ ตามลักษณะของการใช้งานและความเคร่งเครียดของอารมณ์เป็นเครื่องเร่ง เหมือนท่อน้ำมันรถยนต์เก่าซึ่งถูกใช้งานหลักและถูกคนขับอารมณ์ร้อนเร่งเครื่องไม่ปรานีปราศรัย เยื่อบุในรูเส้นเลือดซึ่งเคยราบเรียบถูกกระแสเลือดและการหดตัวค่อย ๆ ริดกร่อนให้ขรุขระ ประกอบด้วยธาตุ "โฆเลสเตอรอล" (Cholesterol) ซึ่งย่อยจากไขมันเป็นเหมือนตะกอนจับเกรอะกรังอย่างคราบตะกอนในกาต้มน้ำ เม็ดเลือดซึ่งเคยไหลผ่านไปโดยสะดวกจับกันเข้าเป็นกลุ่ม ๆ ประหนึ่งเศษกิ่งไม้ลอยน้ำในลำธารจะรวมกันเข้าเป็นแพเมื่อกระแสน้ำชนขอบตลิ่งที่ขรุขระ "โฆเลสเตอรอล" นี้ นอกจากจะมากขึ้นเพราะร่างกายย่อยอาหารไขมันแล้ว ในยามที่ร่างกายอยู่ในภาวะตึงเครียดมากนั้น จะได้รับการผลิตหรือย่อยจากเนื้อมันที่อยู่ในร่างกายได้มากขึ้นด้วย

อาการ อาการมีแตกต่างไปตามความรุนแรงของโรคหรือเส้นเลือดที่ถูกอุดตันนั้น เป็นเส้นใหญ่เล็กอย่างไร และการอุดตันมากน้อยแค่ไหน

ในรายที่เป็นไม่มากนัก เส้นเลือดเล็ก ๆ ถูกอุดหรือเส้นใหญ่ถูกอุดไม่ตีบไปหมด คนไข้อาจจะมีอาการเจ็บปวดท้องรุนแรงหรือปวดท้องเล็ก ๆ น้อย ๆ รู้สึกเหนื่อยหายใจไม่ค่อยสะดวกบ้าง แล้วอาการเหล่านี้อาจหายไปเลย

แต่ถ้าการอุดเป็นเรื่องใหญ่ คืออุดขนาดทำให้เส้นเลือดหัวใจตันไปเลย คนไขมักจะมีอาการปวดในอกบริเวณหัวใจอย่างที่เรียกว่า Angina pectoris (Angina = รัด Pectoris = อก) ซึ่งมีลักษณะจำเพาะคือปวดรัด แน่นอึดอัดและร้าวไปตามแขนซ้าย อาการปวดเช่นนี้มักเกิดขึ้นในขณะที่ออกแรง หรือมีอารมณ์รุนแรง และมักเป็นแก่ผู้มีอายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป อาจจะเป็นอยู่เป็นนาทีหรือชั่วโมงแล้วหายไปเอง หรือเป็นใหม่อีก หรือรุนแรงขึ้น ในขณะนั้นทำให้เหนื่อยหอบ หายใจไม่สะดวกหรือหัวใจวายไปโดยทันที

ถ้าเส้นเลือดหัวใจถูกอุดอย่างแรง แต่คนไข้ผ่านพ้นอาการหัวใจวายไปได้ กล้ามเนื้อหัวใจส่วนที่ขาดเลือดเลี้ยงจะตายเป็นหย่อม ๆ ดังที่มีชื่อว่า Myocardial infarction ทำให้คนไข้ตายง่ายในวันใดวันหนึ่ง หรืออาจหายเกือบปกติไปได้นาน ๆ

การรักษา เป็นเรื่องสำคัญที่อาจให้คนไข้บางคนหายจากอันตรายรุนแรง หรือให้หายทำงานไปได้นาน ๆ ส่วนหนึ่งที่สำคัญที่สุดในการรักษาคือเวลาประมาณ ๔—๖ สัปดาห์เป็นอย่างน้อยสำหรับพักผ่อนอย่างเต็มที่ทั้งร่างกายและจิตใจ ทางร่างกายได้แก่การพักอย่างจริงจังแล้วค่อย ๆ ออกแรงมากขึ้น ทางจิตใจได้แก่ความรู้สึกสละโลก ปล่อยให้จิตใจว่าง ๆ นึกถึงแต่ความหวังและตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไป

การป้องกัน มีความสำคัญมากที่สุด ต้องการความยั้งคิดและความได้คิดเสียตั้งแต่อายุเริ่มเข้า ๔๐ ปีเป็นอย่างน้อย เริ่มด้วยระมัดระวังอย่าให้ตกเป็นทาสของความเคร่งเครียดของอารมณ์ อย่ายอมให้ร่างกายเป็นสมุนของลิ้น และอย่ายอมให้ความมีบุญลาภวาสนาต้องมีความอ้วนเป็นเครื่องโฆษณา ถนอมหัวใจด้วยการให้ร่างกายมีทั้งเวลาทำงาน เวลาออกกำลังตามสมควร ดื่มแต่น้อย มีเวลาเล่น เวลาพักและเวลานอนตามสมควรที่ปุถุชนจะควรมี

ย่อมเป็นการยากที่นักบริหารผู้มีภาระมากในตำแหน่งสูงจะกระทำตนอย่างปุถุชนได้ โรคเส้นเลือดหัวใจตันดูเหมือนจะเป็นเครื่องยืนยันความจริงข้อนี้ เพราะทุก ๆ ปี เหยื่อสำคัญที่สุดและมากที่สุดของโรคนี้ไม่ใช้ปุถุชนคนธรรมดา กล่าวกันว่าโรคเส้นเลือดหัวใจตันมีวัคซีนป้องกันที่มีประสิทธิภาพไม่แพ้วัคซีนดี ๆ หลายอย่าง วัคซีนที่ว่านี้ผสมใช้กันเองได้ คือประกอบด้วย อย่าให้ยิ่งแก่ยิ่งอ้วน ๑ อย่าเคร่งเครียดและจริงจังกับงานมากเกินไปนัก ๑ และทุก ๆ วันให้คอยสังเกตหรือฝึกตนเองให้ได้ว่ามีเวลายิ้มย่องผ่องใส เวลาหัวเราะสบายอกสบายใจมากกว่าอารมณ์วุ่นวาย หงุดหงิด หรือขุ่นหมองอีก ๑

บทที่ ๘

โรคความดันเลือดสูง

ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๗ โรคหัวใจมีอยู่มากมายหลายอย่าง เพราะเป็นชื่อกว้าง ๆ หมายถึงความผิดปกติที่เกิดแก่หัวใจ เฉพาะที่เกี่ยวแก่นักบริหาร โรคหัวใจที่สำคัญ ๆ ได้แก่ โรคหัวใจอ่อนประเภทที่เนื่องมาจากประสาท โรคหัวใจเพราะความดันเลือดสูง และโรคเส้นเลือดหัวใจตัน ซึ่งล้วนแต่เกิดจากการฝืนทำงาน และความเคร่งเครียดของอารมณ์และร่างกาย โรคเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะเราขาดความคำนึงถึงที่จะสงวนการทำงานของหัวใจไว้เป็นการล่วงหน้า อวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกายอาจจะพอเปรียบได้เป็นเครื่องยนต์ของรถยนต์ หัวใจมีลักษณะเป็นลูกสูบ เปรียบได้เหมือนลูกสูบน้ำมันเชื้อเพลิงและคาบิวเรเตอร์รวมกัน ถ้าเราเป็นคนขับรถยนต์ที่เอาแต่เร่งเครื่อง ไม่มีเครื่องยนต์ยี่ห้อใดจะทนได้ ในทำนองเดียวกัน บทความเรื่องโรคหัวใจเป็นบทความสั้น ๆ ที่พอให้ท่านผู้อ่านโดยเฉพาะนักบริหารเห็นได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ถึงเราเอาแต่เร่งอวัยวะซึ่งหนักเพียง ๒/๓ กิโลกรัม

โรคความดันเลือดสูงหรือโรคความดันโลหิตสูง เป็นชื่อแปลมาจากคำว่า Hypertension (Hyper = เกินไป Tension = ความดันหรือความตึง) บางทีต้องการเรียกให้ชัดเจนขึ้นไปอีกว่า Essential Hypertension คือโรคความดันเลือดสูงอย่างแท้จริงหรือ Idiopathic Hypertension (Idio = เฉพาะ หรือแท้จริง pathic = โรค) หรือ Primary Hypertension คือโรคความดันเลือดสูงที่เป็นปฐม เพื่อจะแยกออกจาก Secondary Hypertension คือโรคความดันเลือดสูงที่เป็นมัธยม เป็นผลจากโรคอื่น ให้รู้ว่าโรคความดันเลือดสูงอย่างที่เรารู้จักกันโดยทั่วไปนี้ เป็นโรคโดยเฉพาะ ไม่ได้เกิดเป็นผลของโรคอื่น และเป็นโรคที่ร้ายแรงกว่า เพราะโรคความดันเลือดสูงที่เกิดเป็นผลของโรคอื่น เช่น โรคไต โรคต่อมคอพอกชนิดร้าย—เหล่านี้จะหายได้ง่าย ถ้าเรารักษาโรคซึ่งเป็นสาเหตุให้หายไป

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่มที่ ๔ เมษายน ๒๕๐๗)

ขอย้อนกล่าวถึงบทโรคหัวใจซึ่งผ่านมาแล้วนั้น หัวใจเปรียบได้เหมือนลูกสูบน้ำชนิดวนเวียนฉีดเลือดเข้าไปในเส้นเลือดแล้วเลือดนั้นก็กลับเข้าหัวใจอีก วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ ประมาณ ๗๐—๘๐ ครั้งต่อนาทีหรือประมาณวันละแสนครั้ง หัวใจจึงเป็นอวัยวะที่น่าพิศวง เพราะเป็นกล้ามเนื้อเล็ก ๆ หนักเพียงประมาณ ½ กิโลกรัม แต่ทำงานโดยไม่หยุดพัก เมื่อถึงบทนี้เรื่องที่น่าพูดถึงได้อีก คือความน่ามหัศจรรย์ในวิธีการทำงานอย่างอัตโนมัติของหัวใจและเส้นเลือด ตลอดจนการประสานงานระหว่างสมองกับหัวใจและเส้นเลือด

ในการบริหารงานของประเทศบ้านเมืองนั้น คณะรัฐบาลซึ่งเป็นผู้บริหารงานสูงสุดย่อมมีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบทุกวิถีทางที่จะต้องดำเนินการให้ประเทศอยู่ในภาวะที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน ถ้าสภาพการณ์ต่างๆ เป็นไปในทางสันติ รัฐบาลคงไม่ระดมสรรพกำลังต่าง ๆ ให้หมดเปลืองทั้งกำลังคนและกำลังเงิน ในทางตรงข้าม ถ้าสภาพการณ์เป็นไปในด้านที่ต้องปรับปรุงหรือส่งให้เห็นถึงความเสี่ยงต่ออันตราย ไม่ว่าเป็นการสงครามหรือการแทรกซึมจากนอกประเทศ หรือเป็นการจลาจลวุ่นวายภายใน รัฐบาลย่อมไม่นิ่งเฉย แต่มีความจำเป็นจะต้องรีบระดมสรรพกำลังต่าง ๆ ขึ้นโดยฉับพลัน

ในร่างกายสมองทำหน้าที่เป็นคณะรัฐบาล เป็นอวัยวะที่มีอำนาจบริหารสูงสุดคอยปรับร่างกายให้เหมาะแก่สิ่งแวดล้อมภายนอกกายและความเป็นไปที่เกิดขึ้นภายในกายบริหารโดยบังคับบัญชาให้อวัยวะต่าง ๆ ปฏิบัติการให้เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ เช่นให้ทนให้หนี หรือให้ต่อสู้แล้วแต่กรณี เมื่อร่างกายถูกร้อนหนาว บางทีเราก็ต้องทนเมื่อไม่มีวิธีอื่น ถ้าถูกประทุษร้าย แขนขาของเราอาจจะทำงานเพื่อต่อสู้หรือหนี แต่ถ้าเราจะนอนพักหรือนอนหลับ อวัยวะของร่างกายก็ได้พักเหมือนประเทศชาติอยู่ในภาวะอันสงบ ในการระดมสรรพกำลังไปยังจุดที่ต้องการของร่างกาย หัวใจซึ่งมีหน้าที่ป้อนอาหาร ไวตามินและอ๊อกซิเย่นไปให้เซลล์หรืออวัยวะต่าง ๆ คงจะเปรียบได้กับกระทรวงมหาดไทย กระทรวงกลาโหม และกระทรวงการคลังซึ่งมีหน้าที่ระดมสรรพกำลังต่าง ๆ ไปให้แก่ทหาร ตำรวจ เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง และประชาชน ณ จุดที่สำคัญ ในยามเช่นนั้นสายการลำเลียงเช่นถนนหนทางต่าง ๆ คงจะถูกปรับปรุงและจำกัดการใช้เพื่อการนั้นโดยเฉพาะ

การระดมสรรพกำลังคงจะเปรียบได้เหมือนความดันเลือด จะเร่งรัดเร่งรีบส่งเลือดให้เร็วช้าหรือมากน้อยเพียงใดแล้วแต่ความจำเป็น

ในยามใดที่ร่างกายต้องทำงานมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางกายคือออกแรง หรือทางจิตใจคือออกความคิด ในยามนั้นสมองจะสั่งการให้เลือดไหลเร็วและแรงมากขึ้นเพื่อให้ได้พลังงานมาก แต่สมองในร่างกายของเรามีความประหลาดล้ำเช่นเดียวกับสมองของคณะรัฐมนตรีในการระดมสรรพกำลังเหมือนกันคือจะไม่เพียงแต่จะสั่งให้หัวใจฉีดเร็วและแรงมากขึ้นเท่านั้น สมองจะสั่งการให้เส้นเลือดซึ่งเป็นเส้นทางลำเลียงทำหน้าที่ให้ประสานกันไปด้วย กระแสสัญญาณประสาทจากสมองคงทำหน้าที่เป็นเหมือนทหาร สารวัตร หรือตำรวจจราจรเร่งการลำเลียงบนถนน เลือดจะไหลไปโดยเร็วเมื่อเส้นเลือดหดตัวลง แรงของการหดตัวเป็นแรงบีบช่วยขับเคลื่อนเลือด เหมือนเราบีบปลายสายสูบน้ำให้น้ำพุ่ง ยิ่งหัวใจถูกเร่งตามไปด้วย เหมือนเราเร่งเครื่องสูบ เลือดจึงไหลไปสู่อวัยวะมากขึ้นเป็นอัตโนมัติด้วยการประสานงานระหว่างสมองหัวใจและเส้นเลือดด้วยประการฉะนี้

ได้เคยกล่าวไว้ในบทแรกแล้วว่า ระหว่างการออกแรงทางกายกับการออกแรงทางสมองนั้น ประการหลังคือการใช้ความคิดหรือการทำงานของสมองต้องการพลังงานต่าง ๆ จากเลือดมากกว่า คงจะพอเปรียบได้กับการประชุมของคณะรัฐบาลย่อมต้องเป็นการหมดเปลืองงบประมาณมากกว่าการประชุมหรือการปฏิบัติงานของข้าราชการชั้นผู้น้อยในจำนวนคนเท่า ๆ กัน เมื่อสมองต้องเคร่งเครียดเพราะต้องใช้ความคิดมาก ความกังวลมาก โมโหฉุนเฉียวมาก หรือเพราะการเก็บเอาเรื่องให้รกสมองมากและเป็นเวลานาน ๆ เส้นเลือดจะหดตัวมากเพื่อเพิ่มความดันเลือด แต่หดตัวอยู่เสมอ ๆ การหดตัวมากกว่าปกติของเส้นเลือดกลับกลายเป็นภาวะปกติไป กล่าวคือความดันเลือดซึ่งสูงขึ้นเป็นการครั้งคราวตามความจำเป็นของสมองที่ต้องทำงานมาก กลายเป็นความดันเลือดสูงกว่าปกติอย่างถาวร

ความผันแปรตามปกติของความดันเลือด

ในบุคคลธรรมดาซึ่งมีความเคร่งเครียดมากเกินไปนัก ความดันเลือดก็สูงขึ้นเหมือนกันตามอายุ เป็นเพราะความเปลี่ยนแปลงตามอายุของเส้นเลือด คือยิ่งแก่ ผนัง

ของเส้นเลือดยิ่งมีเนื้อพังผืดเหนียวเข้าไปแทรก การขยายตัวน้อยลง รูเส้นเลือดยิ่งเล็กลงไป

ความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกประการหนึ่งของความดันเลือดคือ ความอ้วน เหตุผลข้อนี้เข้าใจได้ไม่ยากนัก ถ้าจะนึกพิจารณาอย่างง่าย ๆ ว่าร่างกายของเราเปรียบได้เหมือนรถยนต์สักคันหนึ่ง ช่างผู้ประดิษฐ์ได้สร้างกำลังแรงม้าหรือกำลังอัดระเบิดไว้พอดีกับน้ำหนักรถ และน้ำหนักบรรทุก แต่ถ้าเรามาเปลี่ยนแปลงตัวถังให้หนักมากขึ้นหรือบรรทุกน้ำหนักเกินอัตราและให้รถมีกำลังวิ่งเท่าเดิม เราคงจะต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้กำลังอัดระเบิดในเครื่องยนต์สูงขึ้น ในร่างกายของเรา เจ้าแม่ธรรมชาติเป็นช่างผู้ประดิษฐ์สร้างความดันเลือดไว้ได้ส่วนกับร่างกายที่พอได้ส่วนสัด แต่เมื่อเราโหมรับประทานโดยมิได้ประหยัดยับยั้ง ร่างกายของเราไม่ได้อยากให้เราตายเพราะความดันเลือดสูงเลย แต่ร่างกายปรับความดันเลือดให้สูงขึ้นโดยอัตโนมัติ เพื่อสนองความต้องการนั่นเอง

ถ้าจะให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความอ้วนและความดันเลือดสูง ให้ชัดขึ้นไปอีก เราต้องเปรียบว่าเส้นเลือดเป็นเสมือนสายสูบน้ำกันอีกครั้งหนึ่ง เส้นเลือดในร่างกายไม่มีเพียง ๒๐—๓๐ เส้นอย่างที่เราพอจะหลับตานึกได้อย่างรูปภาพที่ใช้สอนสุขวิทยา ยังแตกกิ่งก้านเล็กน้อยออกต่อไปจนถึงเส้นเลือดฝอยที่เราไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตา ลองนึกดูว่า ถ้าจะเอาเข็มแหลมแทงเนื้อเป็นจุด ๆ ให้แต่ละจุดห่างกันเพียงชั่วระยะหัวเข็มหมุด จะมีเลือดออกทุกแห่ง ไม่ต้องเข้าโรงเรียนแพทย์ การนึกทดลองเอาเพียงแค่นี้ก็บอกอย่างชัดเจนแล้วว่า เส้นเลือดมีอยู่ทุกหนทุกแห่งในเนื้อของร่างกาย เพราะเนื้อทุกชิ้นเล็ก ๆ และเซลล์ทุกเซลล์ต้องการเลือดเลี้ยงทั้งนั้น ในการที่เราอ้วนขึ้นมีเนื้อมีมันมากขึ้น ร่างกายย่อมจำเป็นต้องสร้างให้มีเส้นเลือดมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้เปรียบได้เหมือนสายสูบน้ำรดสนามหญ้า ถ้าเรามีเงินซื้อที่ขยายสนามหญ้าให้กว้างขวางมากขึ้น สายสูบน้ำนี้ก็จำเป็นต้องยาวมากขึ้นไปตามส่วน ยิ่งยาวมากเท่าใด เราจะต้องเพิ่มกำลังฉีดน้ำให้มากขึ้นเท่านั้นเหมือนกัน ร่างกายของเราทำงานเป็นอัตโนมัติ ร่างกายรู้ว่าหัวใจเป็นอวัยวะซึ่งควรแก่การสงวน จึงให้เส้นเลือดหดตัวให้มาก ๆ ในตอนแรกเพื่อเร่งความดันเลือดในระยะต่อไป ถ้าการหดตัวของเส้นเลือดยังไม่พอ หัวใจจะทำงานมากขึ้นจนถึงระยะหนึ่งคือเกือบระยะสุดท้าย ทั้งเส้นเลือดหดตัวมากและหัวใจจะใหญ่มากขึ้นตามไปด้วยเพื่อเร่งความดันเลือดให้มาก ๆ ระยะนั้นก็คือระยะที่ไม่นานนัก สำหรับเจ้าของร่างกาย

มาตรฐานความดันเลือดปกติ

ข้อความสั้น ๆ เกี่ยวแก่ความผันแปรของความดันเลือดตามปกติย่อมบอกอยู่แล้วว่า ความดันเลือดปกติของคนเราไม่ใช่มาตรฐานตายตัว ไม่ใช่เส้นขีด ที่จะบอกได้ง่าย ๆ ว่าเท่าใดปกติแน่ เท่าใดสูงหรือต่ำขนาดเป็นโรค เป็นมาตรฐานอย่างกว้าง ๆ และต้องการปัจจัยหลายอย่างเข้าประกอบ

มาตรฐานอย่างกว้าง ๆ ของความดันเลือดตามตำราถือว่า ในบุคคลปกติคือ ผู้ชาย อายุประมาณ ๒๐ ปี น้ำหนักและส่วนสูงปานกลาง วัดในท่านอนหรือนั่งสงบ ๆ สักพักหนึ่งและวัดที่ต้นแขน จะได้ตัวเลขดังนี้

๑. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจหดตัว ประมาณ ๑๒๐ มม. ปรอท

๒. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจขยายตัว ประมาณ ๘๐ มม. ปรอท

เขียนกันย่อ ๆ ว่า **B.P.** ๑๒๐/๘๐

ถ้าบุคคลปกติดังที่ว่านั้นเป็นผู้หญิงซึ่งย่อมมีร่างเล็กกว่าผู้ชาย มาตรฐานปกติต่ำกว่าผู้ชายลงไปประมาณ ๕—๑๐ มม. ปรอท

คือ ๑. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจหดตัว ประมาณ ๑๑๐ มม. ปรอท

๒. ความดันเลือดในตอนที่หัวใจขยายตัว ประมาณ ๗๐ มม. ปรอท

ตำราแพทย์ส่วนมากฝรั่งเขียน เมื่อมาใช้กับคนไทยซึ่งร่างเล็กกว่าฝรั่ง มาตรฐานก็อาจลดลงไปได้อีก เช่น ในผู้ชายไทยความดันเลือด ๑๑๐/๗๐ ในผู้หญิงไทย ๙๐—๑๐๐/๖๕—๗๐ ก็ยังนับว่าปกติ นี่เราพูดในทางต่ำ ถ้าวัดได้สูงไปบ้างเช่น ๑๓๐—๑๔๐/๙๐ ก็ยังนับไม่ว่าสูง

ความดันเลือดที่ปกติบางทีก็สร้างความปวดหัวให้แก่ท่านผู้อ่านบ้างแล้วด้วยประการฉะนี้ แต่ความปวดหัวเพราะความดันปกตินี้ไม่ใช่โรค ถ้าอย่าสนใจอะไรกับมันมากนัก อย่านึกถึงตัวเลขซึ่งได้มาจากสถิติให้มากนัก สมมติว่าเราสูง ๑๖๕ ซม. อายุ ๔๐ ปี น้ำหนัก ๖๕ กิโลกรัมเกินไปกว่ามาตรฐานสัก ๕ กิโลกรัม หรือหนักเพียง ๕๕ กิโลกรัม แต่เรามีชีวิตอยู่ตามสบาย ๆ ทำงานทำการได้และไม่มีอาการอะไรเกิดขึ้น จะลงความเห็นว่าเราอ้วนหรือผอมเกินไปก็คงยังไม่เป็นการสมควร

ความเปลี่ยนแปลงของความดันเลือดตามอายุ

ท่านที่สนใจในการใช้รถยนต์ บางทีคงจะนึกได้ว่าถ้ารถของเรายิ่งเก่า ลูกสูบหลวม เครื่องเคราต่าง ๆ หลวมไป กำลังอัดดันในลูกสูบมีไม่พอ เราจำเป็นต้องเปลี่ยนเสื้อสูบกันใหม่ หรือคว้านกระบอกสูบให้กว้างขึ้น ให้กำลังอัดดันสูงขึ้นไปขับเครื่องให้มีกำลังตามเดิม

ในร่างกายของคน เมื่ออายุมากเข้า ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ พอจะเปรียบได้กับรถยนต์เก่าเหมือนกัน เนื้อหนังเหี่ยวแห้งลงไป เหมือนกับคำที่ว่า "ไก่แก่ หนังเหนียว" ในเนื้อต่าง ๆ มีเยื่อพังผืดเข้าไปแทรกมากขึ้น เลือดในเส้นเลือดฝอยคงจะเดินทางไปได้ลำบาก เหมือนน้ำจะแทรกเข้าไปในดินแห้งแข็งในสนามหญ้า ร่างกายมีอำนาจอัตโนมัติให้มีการเปลี่ยนแปลงในเส้นเลือด ทำให้ความยืดหยุ่นน้อยลงไป ขยายตัวได้น้อยกว่าปกติ ทำให้กำลังดันของเลือดหรือความดันเลือดสูงขึ้น นี่เป็นความพยายามที่จะอธิบาย อาจจะเป็นความจริงว่า ความแก่ทำให้เยื่อพังผืดเข้าไปแทรกในผนังของเส้นเลือดและทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นก็ได้

อย่างไรก็ตาม เป็นความจริงว่า ความดันเลือดของคนเราไม่ได้คงที่ แต่เพิ่มขึ้นไปตามอายุ นี่เป็นข้อหนึ่งที่ควรจะเตือนให้ผู้สนใจได้ทราบว่า อย่าตกอกตกใจและสรุปลงความเห็นว่า ความดันเลือดของตนผิดปกติเมื่อนาน ๆ ให้แพทย์วัดและแพทย์บอกตัวเลขที่วัดได้ว่าสูงกว่าปกติ ตัวเลขนั้นอาจจะเป็นตัวเลขผิดปกติชนิดอยู่ในเกณฑ์ปกติของอายุเช่นนั้นเท่านั้น และท่านทั้งหลาย ในสมัยหนึ่งเมื่ออายุได้ ๒๐ ปี เราอาจจะวิ่งขึ้นบันไดได้อย่างสนุกสนาน แต่ถ้าอายุย่างเข้า ๕๐ ปีแล้วเหนื่อยเมื่อขึ้นบันไดตึก ๓—๔ ขั้น จะลงความเห็นว่าร่างกายผิดปกติ กลัวเป็นโรคปอด โรคหัวใจ คงจะไม่ตรงนัก น่าจะเป็นความกลัวที่เกิดจากความลืมความหลงนึกว่าเรายังหนุ่มอยู่เสียมากกว่า

ถ้าแพทย์วัดความดันเลือดได้ตัวเลขสูงกว่าตามปกติ ควรถามเสียให้แจ่มแจ้งว่าผิดปกติหรือไม่ ถ้าได้รับคำอธิบายว่า สูงกว่าปกติในวัยหนุ่มแต่ไม่นับว่าสูงผิดปกติตามเกณฑ์อายุ ทางที่ดี คือทำใจให้สบาย อย่าให้ตัวเลขความดันเลือดซึ่งสูงกว่าปกติไปบ้างนั้นเป็นสาเหตุของความกังวลต่อไป

เราหันกลับมาถึงเรื่องรถยนต์อีกสักครั้งหนึ่ง นับตั้งแต่เราเริ่มติดเครื่องแล้วขับไปตามทาง จนกระทั่งถึงจุดหมาย ผ่านถนนที่โล่งบ้างที่มีรถคับคั่งบ้าง ทางราบเรียบ

ลาดหรือสูงชันแล้วแต่จะเป็นไป ท่านคงจะสังเกตได้ว่า ตลอดทางและตลอดเวลาเหล่านั้น การทำงานของเครื่องยนต์ไม่ได้สม่ำเสมอและจะสม่ำเสมอมิได้เลย เราผ่อนหรือเร่งเครื่องด้วยการบังคับคันเร่ง ห้ามล้อ และเกียร์อยู่ตลอดเวลาอย่างสับสน กำลังอัดระเบิดในลูกสูบจะเปลี่ยนเป็นเบาหรือแรงไปตามนั้น

ความดันเลือดของคนเราเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ไม่ได้อยู่ในระดับคงที่เลยตลอดเวลาที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงอิริยาบถหรือมีสภาพของการใช้ความคิดแตกต่างกัน เมื่อเราเดินความดันเลือดจะสูงกว่าขณะนั่งพัก เมื่อเรานอนจะต่ำกว่าเมื่อเรานั่ง และจะสูงในเวลาที่เราใช้ความคิดหรือมีอารมณ์ ความดันเลือดซึ่งถือกันว่าปกตินั้น นอกจากถืออายุประมาณ ๒๐ ปีเป็นเกณฑ์แล้ว ยังมีหลักเกณฑ์ว่าให้วัดในขณะที่เราพักตามสมควร

การกระหืดกระหอบไปหาแพทย์และถ้าแพทย์กุลีกุจอวัดให้รวดเร็วนัก ย่อมทำให้ความดันเลือดที่วัดได้สูงกว่าการวัดที่ถูกวิธี คือไปพบนายแพทย์แล้วได้นั่งพักตามสมควร แพทย์ผู้วัดย่อมไม่มีวิธีเหมือนกัน บางคนรีบร้อน บางคนใจเย็น บางคนให้นั่งวัด บางคนให้นอนวัด แล้วแต่ความเห็นและความละเอียดลออ ความเคยชินและอารมณ์

อย่าถือเอาผลการวัดความดันเลือดที่แตกต่างกันเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่วัดจากแพทย์หลาย ๆ คนเป็นเครื่องรกอารมณ์ โรคความดันเลือดสูงทำให้มีอาการทางประสาทและอารมณ์ ในทางตรงข้ามความวุ่นวายทางประสาทและอารมณ์จะทำให้เป็นโรคความดันเลือดสูงได้ อย่าให้การ "ลองทดสอบ" ฝีมือการวัดความดันเลือดของแพทย์หลาย ๆ คนเป็นสาเหตุของโรคความดันเลือดสูง

การดื่มเหล้าจัด อันเป็นสาเหตุของโรคความดันเลือดสูงนั้น เห็นจะเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องกล่าวโดยละเอียด

นักบริหารคงมีลูกน้องซึ่งทำงานผิดพลาดหรือเสนอความเห็นผิด ลูกน้องเช่นนี้ไม่มีวันหมดไปจากโลก แต่นักบริหารคงจะไม่ลงความเห็นว่าลูกน้องประเภทนั้นกลายเป็นความผิด อาจจะมีลูกน้องบางคนทำเงินขาดหายจากบัญชี แต่นักบริหารคงไม่ลงความเห็นง่ายว่า ลูกน้องผู้นั้นทุจริตจนกว่าเวลาและพฤติการณ์ต่อไปจะเป็นเครื่องพิสูจน์ บางทีความผิดเช่นนั้นกลับเป็นเครื่องมืออย่างวิเศษ ให้มีการปรับปรุงงานทั้งใน

วิธีการทำงานของลูกน้องและวิธีใช้คนของนักบริหารเองก็ได้ ความดันเลือดอาจผิดไปจากปกติบ้างก็ได้ แต่ไม่ควรถือเป็นข้อควรวิตกว่าต้องเป็นโรคความดันเลือดสูงเสมอไป ถ้านักบริหารจะสนใจตามสมควร เพียงแต่ให้ได้รับการตรวจการวัดเป็นครั้งเป็นคราว เช่นเพียงปีละครั้งสองครั้ง บางทีความโน้มเอียงในทางสูงจะช่วยได้มากให้รู้สึกว่า สังขารได้เข้าอยู่ในเขตใดของอายุ ควรลดความเคร่งเครียดทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายแล้วหรือยัง ลดเหล้าและบุหรี่และควรรัดเข็มขัดหรือควรจะปล่อยให้อ้วนยิ่งขึ้นตามบุญวาสนา



บทที่ ๙

โรคความดันเลือดต่ำ

ความที่กล่าวมาแล้ว ในบทที่ ๘ โรคความดันเลือดสูงอย่างแท้จริงนั้นมีสาเหตุจากประสาทหรืออารมณ์ และความเคร่งเครียดทางจิตมากกว่าอย่างอื่น เป็นโรคที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นเพราะแรงสะสมของสาเหตุซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในสภาพที่ป้องกันได้ทั้งสิ้น ความอ้วนเป็นศัตรูที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของร่างกายในด้านที่เกี่ยวข้องกับโรคนี้ ความดันเลือดที่วัดได้สูงกว่าปกติทำให้เกิดโรคประสาท คือว่าจะเกิดโรคความดันเลือดสูง ความจริง โรคความดันเลือดสูงต้องการการพินิจพิเคราะห์หลายอย่างจึงจะลงความเห็นได้ การสนใจให้แพทย์วัดความดันเลือดเป็นครั้งคราวสม่ำเสมอเป็นสิ่งเดียวที่จะให้รู้ได้โดยแน่ชัดและมีประโยชน์หลายประการ

ความจริงผู้เขียนไม่ได้ตั้งใจไว้เลยว่า จะมีบทของความดันเลือดต่ำ เพราะความดันเลือดต่ำนั้น แม้จะเป็นขนาดหนักถึงเป็นโรคก็ มิได้เป็นโรคของนักบริหารแต่ประการใด ความเป็นนักบริหารและชีวิตของนักบริหารมีแต่จะทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นจนกลายเป็นโรคความดันเลือดสูง

เรื่องความดันเลือดต่ำจึงเป็นบทแทรกโดยแท้ แทรกเป็นการเพิ่มเติม เพราะผู้เขียนได้สังเกตเห็นความสนใจ และความเป็นทุกข์อย่างยิ่งของนักบริหารหลายท่านต่อความดันเลือดต่ำที่เป็นแก่ผู้อื่นหรือนักบริหารบางท่านผู้เป็นโรคนี้

บทแทรกสั้น ๆ นี้ จึงเป็นการสนองความต้องการและขอให้เป็นยารักษา "โรค" ความดันเลือดต่ำต่อไป

ในบทก่อน ๆ ความดันเลือดเคยได้รับการเปรียบเทียบเหมือนกำลังดันน้ำที่อยู่ในสายสูบบ้าง เป็นเหมือนกำลังอัดระเบิดของเครื่องยนต์ที่ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงบ้าง แล้วแต่ความเหมาะสม เพื่อเป็นอุทาหรณ์นำให้เห็นอย่างกว้าง ๆ ว่าถ้าสูงมากไปย่อมเป็นอันตราย หัวใจอาจเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและเส้นเลือดในอวัยวะสำคัญต่าง ๆ อาจแตก

(จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๖ เมษายน ๒๕๐๗)

ได้ ในทางตรงข้ามแม้จะมิได้พูดถึงเรื่องความดันเลือดต่ำมาก่อน อุทาหรณ์เช่นนั้นและความคิดความเข้าใจทั่ว ๆ ไปย่อมทำให้เป็นที่รู้ว่า ความดันเลือดต่ำเป็นสิ่งที่น่ากลัวอยู่มากเหมือนกันคือถ้าเปรียบกับกำลังดันของน้ำในสายสูบ น้ำที่ออกจากสายสูบไม่มีกำลังพุ่งให้รดหญ้าในสนามได้ทั่วถึง หรือถ้าจะเปรียบกับกำลังอัดระเบิดในเครื่องยนต์ เพลาซึ่งรับส่งกำลังของเครื่องย่อมขาดกำลังแรงไปตามส่วน ความดันเลือดต่ำย่อมทำให้เลือดไปสู่อวัยวะสำคัญ ๆ เช่นสมองได้น้อยลง ถ้าความดันเลือดต่ำลงมากร่างกายย่อมตกอยู่ในภาวะอันตรายอย่างไม่มีปัญหา

แต่เรื่องที่กำลังพูดถึงกันอยู่ในบทนี้นั้น ไม่ได้มุ่งไปถึงเรื่องโรคความดันเลือดต่ำขั้นอันตราย หวังไปแต่ในเรื่องความดันเลือดต่ำที่ปรากฏอยู่ หรือที่ตรวจพบเป็นครั้งคราว หรือที่เป็นในบางคนในผู้ซึ่งทำงานทำการอยู่อย่างปกติและมีความวิตกกังวลในเรื่องนี้อยู่เป็นนิจ

รถยนต์ของเราจะมีกำลังวิ่งได้ช้าลงหรือกำลังบรรทุกได้น้อยลงเพียงใดนั้น คงจะขึ้นอยู่กับเหตุ ๓ อย่าง อย่างหนึ่งใช้งานมากไป เร่งมากไปหรือรับน้ำหนักบรรทุกมากเกินไปถึงขีดหนึ่ง รถของเราคงอ่อนกำลังลง ไม่อาจวิ่งได้เร็วตามปกติ อีกประการหนึ่ง คือความบกพร่องในส่วนประกอบต่าง ๆ หรือน้ำมันเชื้อเพลิงคุณภาพเลว กระแสไฟต่ำ เหล่านี้เป็นอาทิ ประการสุดท้ายถ้าบริษัทผู้ผลิตหรือช่างผู้สร้างได้ตั้งเครื่องไว้ให้กำลังอัดระเบิดน้อย ให้วิ่งช้าและมิให้มีกำลังบรรทุกได้มากนัก อาจจะเพราะเหตุผลในทางประหยัดหรือเหตุใด ๆ ก็ตาม รถคันนั้นย่อมมีกำลังน้อยอย่างไม่มีปัญหา

ในร่างกายของเรานั้น เมื่อใดร่างกายได้รับความกระทบกระเทือนหรือได้รับภาระให้ร่างกายต้องต่อสู้ไม่ว่าจะเป็นการทำงานเกินไปหรือโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าภาวะเช่นนั้นไม่รุนแรงนัก ค่อยเป็นค่อยไปและร่างกายไม่อยู่ในสภาพทรุดโทรม ร่างกายย่อมพยายามปรับเป็นวิธีต่อต้าน ความดันเลือดมักมีแต่จะสูงขึ้น เหมือนเราเหยียบคันเร่งน้ำมันรถในเวลาขึ้นทางสูงชัน หรือบรรทุกน้ำหนักเกินอัตรา แต่ถ้าการปรับตัวของร่างกายช้าไปร่างกายอยู่ในสภาพทรุดและไม่อาจมีพลังให้ปรับได้ โรคหรือความกระทบกระเทือนนั้นรุนแรงเกินไปก็ดี ความดันเลือดก็ย่อมลดลงไป หรือถ้าด้วยเหตุใดก็ตาม ธรรมชาติได้

สร้างไว้ให้ความดันเลือดต่ำ เหมือนอย่างสร้างให้คนเรามีร่างกายใหญ่บ้างเล็กบ้างไม่เท่ากัน ความดันเลือดในผู้นั้นย่อมต่ำกว่าปกติกว่าปกติอยู่เรื่อยไป

อาศัยเหตุต่าง ๆ เป็นเกณฑ์ โรคหรือสภาพความดันเลือดต่ำแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. โรคความดันเลือดต่ำอย่างแท้จริง มีอาการเป็นปฐม ไม่เป็นผลเพราะโรคอื่นใด

๒. ความดันเลือดต่ำแบบมัธยม มีอาการเป็นผลของโรคหรือสาเหตุอย่างอื่น

โรคความดันเลือดต่ำแบบมัธยม ซึ่งมีอาการเป็นผลของโรคหรือสาเหตุอย่างอื่น ๆ นี้ เป็นโรคเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว แล้วแต่ว่าสาเหตุนั้นบังเกิดขึ้นเมื่อใด ทำให้ร่างกายสิ้นแรงจนไม่อาจปรับปรุงให้อวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการวนเวียนของเลือดเช่นหัวใจและเส้นเลือดทำงานเพิ่มขึ้นได้ สาเหตุเหล่านี้มักได้แก่ความกระทบกระเทือนต่อจิตใจอย่างรุนแรงจนทำให้นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ โรคหัวใจ การออกแรงจนเหนื่อยเกินไป การแพ้พิษสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือการเป็นโรคติดเชื้อเช่นไข้หวัดอย่างแรงเป็นอาทิ

อาการของโรคความดันเลือดต่ำประเภทนี้ ได้แก่ความดันเลือดต่ำกว่าธรรมดา ความอ่อนเพลีย อาการหน้ามืด เป็นลม ใจสั่น วิงเวียนและคลื่นไส้ เมื่อออกแรง

การรักษาได้แก่การรักษาโรคที่เป็นสาเหตุให้หายไป การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ความระมัดระวังในการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นจากท่านั่งเป็นยืน ไม่รีบร้อนพรวดพลาดเกินไป แล้วค่อย ๆ ออกกำลังกายตามสมควรเมื่ออาการค่อยทุเลาขึ้น

อันตรายจะมากน้อยเพียงใดย่อมแล้วแต่สาเหตุนั้น

โรคความดันเลือดต่ำที่ก่อให้เกิดความวิตกอยู่โดยทั่วไปคือโรคความดันเลือดต่ำอย่างแท้จริงที่เป็นแบบปฐม เป็นมาแต่กำเนิดหรือเป็นอย่างติดตัว วัดเท่าใด ๆ ก็ไม่ขึ้น แต่เจ้าตัวทำงานได้มีชีวิตอยู่ตามปกติสุขเช่นสามัญชนและมักมีชีวิตยืนยาวให้วิตกถึงโรคของตนเองอยู่ได้เรื่อยไป

บุคคลประเภทนี้มีจำนวนไม่น้อยเลยที่รู้ว่าตนเป็นโรคความดันเลือดต่ำเพราะความเหนื่อยอ่อนจากเหตุหนึ่งเหตุใดในบางโอกาสเป็นเครื่องนำไปสู่การตรวจ เมื่อได้ทราบว่าตนเองมีความดันเลือดต่ำกว่าปกติแล้ว ย่อมสงสัยว่าอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้แก่

การปวดศีรษะ การหายใจหอบเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อออกแรง ความเหนื่อยง่าย ความวิงเวียนหรือความเสื่อมสมาธิในการทำงาน เป็นผลของความผิดปกติที่ตนมีอยู่

เป็นสิ่งธรรมดาสามัญที่ปุถุชนทั่ว ๆ ไปย่อมจะหวั่นเกรงความดันเลือดต่ำซึ่งตนมีอยู่ว่า สักวันหนึ่งคงลดต่ำต่อไปอีก

แต่สถิติเกี่ยวแก่การประกันชีวิตกลับแสดงไปในทางตรงข้าม บุคคลซึ่งมีความดันเลือดต่ำมักจะมีชีวิตยืนยาวกว่าผู้ซึ่งมีความดันเลือดปกติซึ่งย่อมค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่สูงขึ้นตามอายุ

เราหันกลับไปพูดกันถึงเรื่องรถยนต์กันอีกสักครั้ง ในเวลาซื้อและทดลองขับในตอนแรก เรามักจะรู้สึกน้อยหน้าถ้ารถของเราไม่ได้สร้างเพื่อความเร็วและเร่งได้ช้า ยิ่งใช้นานไปก็มีแต่จะไม่มีทางสู้รถแบบสปอร์ต แต่รถกำลังน้อยและเร่งได้ช้าของเรานานไปจะสึกหรอน้อย

ผู้มีความดันเลือดต่ำเป็นโรคประจำตัว และถ้าหากแพทย์ได้ตรวจอย่างละเอียดแล้วมิได้ลงความเห็นว่าเนื่องจากโรคหนึ่งโรคใด อาจจะรักษาตนเองได้อย่างง่าย ๆ อย่าเร่งตนเองมากนัก ออกกำลังตามสมควร มีสิทธิพิเศษที่จะดื่มสุราหรือเบียร์ได้บ้างตามสมควรเพื่อให้ความดันเลือดสูงขึ้นบ้าง เป็นสิทธิที่ผู้มีความดันเลือดสูงไม่อาจมีได้ง่าย ๆ

ยาต่าง ๆ ซึ่งทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น อาจมีประโยชน์ในรายความดันเลือดต่ำอย่างมากจากโรค แต่ไม่ใช่สิ่งดีที่จะนำมาใช้เป็นการประจำสำหรับผู้มีความดันเลือดต่ำประจำตัว ยาเหล่านี้จะทำให้ใจเต้นให้ปวดศีรษะมากขึ้น นอนไม่หลับได้ง่ายหรือความคิดฟุ้งซ่าน เพราะล้วนแต่เป็นยาเร่ง

สมมติว่ารถของเราไม่ใช่รถแข่งหรือไม่ใช่รถที่สร้างขึ้นสำหรับใช้น้ำมันเชื้อเพลิงชนิดอ๊อกเทนสูงหรือใช้คาบิวเรเตอร์ ๒—๓ ตัว เราก็ควรพอใจเพียงแค่นั้น การเปลี่ยนใช้น้ำมันเชื้อเพลิงให้มีกำลังอัดระเบิดเพิ่มขึ้น หรือการเพิ่มคาบิวเรเตอร์คงจะใช้ประโยชน์อย่างฉาบฉวยเท่านั้น แต่นานไปโลหะที่เสียดสีกันตามส่วนต่าง ๆ และที่ช่างได้กำหนดไว้สำหรับเพื่อการขับในอัตราความเร็วขนาดธรรมดา คงจะไม่มีวันทนทานต่อการฝืนเรงได้เลย

เครื่องบินซึ่งเป็นยานพาหนะตัวอย่างของความเร็วไม่ได้เร็วเท่ากัน จะช้าเร็วแล้วแต่แบบหรือชนิดและความประสงค์ รถแทรกเตอร์ชนิดต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวอย่างของกำลังฉุดกำลังลากไม่ได้มีกำลังเท่ากัน

การรักษาที่ดีที่สุด สำหรับผู้มีความดันเลือดต่ำอย่างประจำตัว แต่ทำงานได้มีพฤติการณ์ของชีวิตอย่างผาสุกไม่แตกต่างกับสามัญชนทั้งหลาย แตกต่างไปจากผู้อื่นในข้อที่แพทย์วัดความดันเลือดต่ำกว่าปกติ และมีชีวิตยืนยาวได้นานให้เป็นห่วงถึงโรคของตนมาเป็นสิบ ๆ ปีนั้น คือการรู้ความจริงว่า ตนเองเป็นบุคคลผู้โชคดี จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ยั่งยืน

* * *

บทที่ ๑๐–๑๑

การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยของนักบริหาร

ความที่กล่าวมาในบทที่ ๙ โรคความดันเลือดต่ำเป็นโรคที่เกิดแก่บุคคลทั่ว ๆ ไปได้น้อยกว่าโรคความดันเลือดสูง ไม่นับว่าเป็นโรคที่เกิดขึ้นได้บ่อยในนักบริหาร แต่เขียนไว้ในบทนั้นเพราะผู้เขียนถูกถามอยู่เสมอและผู้เป็นโรคกลัวโรคนี้อยู่ไม่น้อย

โรคความดันเลือดต่ำที่เป็นขึ้นครั้งคราว อาจเป็นผลของโรคอื่น ๆ ได้หลายอย่าง และอาจเกิดจากความตึงเครียดทางกายหรือทางใจอย่างรุนแรงจนเป็นแรงกระทบที่ร่างกายไม่ทันตั้งตัวหรือไม่สามารถปรับให้สู้กับภาวะนั้น โรคนี้ไม่เกิดขึ้นบ่อยหรือแพร่หลาย

โรคความดันเลือดต่ำอีกประการหนึ่ง เป็นโรคประจำตัว ให้แพทย์วัดความดันเลือดเมื่อใดก็ได้ผลว่าต่ำกว่าปกติอยู่เสมอ ทำให้บุคคลผู้มีความดันเลือดต่ำไปเช่นนั้นและมีความรู้ความสนใจในทางแพทย์เกิดความปริวิตกว่าตนเองคงอายุไม่ยืน วันใดความดันเลือดต่ำลงไปอีกจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างไร

ตรงกันข้าม บุคคลซึ่งมีความดันเลือดต่ำและทำงานทำการได้อย่างปกติ แต่ผิดปกติตรงที่รู้ว่าความดันเลือดของตนต่ำไปจากตำรา จะมีอายุยืนกว่าบุคคลธรรมดา

กล่าวกันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ไม่มีอะไรจะดีเสียทุกอย่าง ในทางตรงข้ามไม่มีสิ่งใดหรือการปฏิบัติการใด ๆ จะมีแต่ส่วนเสีย การรักษาอนามัยเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน การระมัดระวังปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยอย่างเคร่งครัดเฉียบขาดคงไม่มีแต่ข้อดี การปล่อยปละละเลยไม่เอาเรื่องไปเสียเลยคงไม่มีแต่ข้อเสียเป็นแน่เหมือนกัน

การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีคงมีลักษณะเช่นสิ่งดีทั้งหลาย คือลักษณะเป็นสายกลาง ไม่ตึงหรือหย่อนจนเกินไป และบอกได้ยากอย่างยิ่งว่า พอดีนั้นเป็นอย่างไร ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องพิจารณาวิธีปฏิบัติ แล้วประเมินผลด้วยตนเองว่าเป็นอย่างไร และให้ความผาสุกแก่ตนอย่างไร

จากนิตยสารท้องถิ่น ปีที่ ๔ เล่มที่ ๗–๘ (กรกฎาคม–สิงหาคม ๒๕๐๗)

หลักกว้าง ๆ ที่พอจะถือว่าเป็นสายกลาง หรือความเหมาะสมในวิธีปฏิบัติต่าง ๆ คงจะอาศัยได้จากเกณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้คือ

๑. วิธีนั้นเป็นวิธีซึ่งได้มีกล่าวไว้ในตำราต่าง ๆ โดยทั่วไป

๒. วิธีนั้น ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจและได้นำมาดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะแก่ตนตามสมควร

๓. วิธีนั้นไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกว่ายุ่งยากหรือเป็นระเบียบวินัยกวดขันเกินไป

๔. วิธีนั้นไม่เป็นกำหนดกฎเกณฑ์ตายตัว ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมแก่ชีวิตและร่างกายของมนุษย์ซึ่งไม่เที่ยงตรง

ความจริง เรื่องการปฏิบัติตนเกี่ยวแก่สุขภาพอนามัยนี้ผู้เขียนได้พยายามสอดแทรกไว้ในบทต่าง ๆ ของเรื่องโรคนักบริหารนับตั้งแต่บทแรกเป็นต้นมา การนำมากล่าวอีกเป็นอีกบทหนึ่ง จึงเป็นทำนองของการสรุปบ้างและขยายความบ้างตามสมควรเท่านั้น

หัวข้อของการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยของนักบริหาร คือการแยกองค์ประกอบของการทำงานและความเป็นอยู่หรือพฤติการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันออกเป็นเรื่อง ๆ ตามที่เห็นสมควร และให้ความเห็นว่าในแต่ละเรื่องเหล่านั้นควรจะได้รับการปฏิบัติอย่างไร

เวลาอาหาร

เรื่องการตั้งเวลาเป็นกำหนดกฎเกณฑ์ในการรับประทานอาหารมื้อต่าง ๆ มักได้รับการพิถีพิถันเป็นพิเศษในบรรดาท่านผู้สนใจต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยอย่างไม่ค่อยมีเหตุผลเป็นส่วนใหญ่

บทความในเรื่องโรคแผลน้ำย่อยหรือแผลกระเพาะอาหาร ได้แสดงให้เห็นว่าร่างกายของคนเราจะต้องการอาหารกี่ชั่วโมงต่อครั้งนั้น แล้วแต่การทำงานของร่างกายนั่นเอง ถ้าทำงานมาก เราจะหิวเร็ว การคอยเวลาอันกำหนดเป็นวินัย มีประโยชน์แต่ในทางวินัย แต่จะทำให้เกิดอันตราย น้ำย่อยที่ออกจากกระเพาะอาหารตามความต้องการของร่างกายมีส่วนสำคัญยิ่งที่ทำให้เกิดแผลน้ำย่อยได้ ถ้าทำงานน้อยแต่รีบรับประทานตามเวลา การรับประทานย่อมเป็นการฝืนเพื่อเวลาเท่านั้น คงไม่ให้ความเอร็ดอร่อยเท่าที่เราควรจะได้

ในเรื่องเวลาอาหาร จึงควรสรุปได้ว่า

๑. รับประทานเมื่อได้เวลาพอประมาณ เพื่อให้ความสะดวกแก่การจัดหาอาหาร

๒. รับประทานเมื่อหิว เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารตามหลักของ "การกินเพื่ออยู่"

๓. รับประทานบ้างเมื่ออยาก เพื่อให้มีความรู้สึกว่าเกิดมาทั้งชาติ ควรจะได้ "อยู่เพื่อกิน" เสียบ้างอย่างมนุษย์ธรรมดาสามัญ ไม่ถือวินัยเคร่งครัดเกินไปนัก

๔. อย่าปล่อยให้เวลาอาหารล่วงเลยเกินสมควร เอาแต่งานเกินมนุษย์จนกระเพาะอาหารจะทะลุเข้าจนได้สักวันหนึ่งแล้วก็ไม่สามารถทำงานอย่างมนุษย์ธรรมดาได้

๕. อย่ารับประทานให้หลายเวลานัก จนอ้วนเกินไป และริดรอนความมีชีวิตยืนยาว

ชนิดของอาหาร

ในเรื่องชนิดของอาหาร ทางตำราแบ่งแยกออกเป็น โปรตีนซึ่งมาจากเนื้อ คาร์โบไฮเดรทซึ่งได้จากแป้งและน้ำตาล และไขมันซึ่งมีอยู่ในเนื้อ นมและน้ำมันต่าง ๆ จากพืชและสัตว์ ธาตุของอาหารมีปะปนกันอยู่ในอาหาร ในอาหารบางอย่างอาจมีธาตุอาหารมากกว่าหนึ่งอย่าง เช่นในเนื้อมีโปรตีนและมัน ในอาหารบางอย่างมีธาตุอาหารครบ เช่นในนมมีทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรทและไขมัน ดังนั้นเมื่อพูดถึงชนิดของอาหารที่จะเลือกรับประทาน เราแบ่งออกไปได้ว่า ได้แก่อาหารเนื้อ ข้าว ผัก ผลไม้และไขมัน

ในด้านสุขภาพอนามัย อาหารที่เหมาะคืออาหารซึ่งมีทุกอย่างครบเป็นสัดส่วนพอดี แต่ความพอดีมีหลักเกณฑ์อย่างไรนั้นเป็นการยากที่จะเขียนไว้ ณ ที่นี้ได้ ในหลักเกณฑ์นั้น เขามีวิธีกำหนด ๒ อย่าง คือพูดเป็นน้ำหนักอย่างหนึ่ง เช่นควรได้อาหารเนื้อหนักเท่าใด อาหารข้าวผักผลไม้หรือไขมันหนักอย่างละเท่าใด อีกอย่างหนึ่งพูดเป็นหน่วยความร้อนหรือแคลอรี่ ว่าควรจะได้จากอาหารอย่างใด เท่าใด ถ้าจะพูดไปจริง ๆ ก็คงไม่ได้ประโยชน์ เพราะเรื่องตำราอาหารและเรื่องเลือกรับประทานเป็นคนละเรื่องเหมือนอย่างในการดูแลรักษารถยนต์ หนังสือคู่มือของรถแต่ละคันจะบอกไว้ละเอียดว่า เมื่อใช้

ไปถึง ๑๐๐๐ – ๒๐๐๐ หรือ ๓๐๐๐ กิโลเมตร เจ้าของควรจะทำอะไรบ้าง เช่นให้เปลี่ยนน้ำมันเครื่อง ให้ตรวจน้ำกลั่น ให้ตรวจหัวเทียน ฯลฯ บางระยะให้ตรวจ ๑๐ รายการ บางระยะต้องตรวจถึง ๒๐–๓๐ รายการ ถ้าเราพยายามทำได้ตามเขาแนะนำก็คงจะดี เจ้าของรถบางคนทำอยู่ได้พักหนึ่ง แต่โดยทั่ว ๆ ไปถ้าเจ้าของรถทุกคนจะมีวินัยเคร่งครัดพยายามทำให้ได้จริง ๆ เป็นนิจสิน เห็นจะต้องเลิกทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องไม่ต้องทำอะไรนอกจากนั่งท่องหนังสือคู่มือรักษารถ และเปลี่ยนจากสภาพเป็นเจ้าของรถให้รถเป็นเจ้าเป็นนาย

ในการเลือกอาหารรับประทาน จึงควรจะคิดพอเป็นสังเขปอย่างจะกล่าวต่อไป คือ

๑. อาหารเนื้อ ได้แก่เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่หรือเนื้อหอย ปู ปลา รวมทั้งนมและไข่สำหรับคนไทยเราควรเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเมื่อร่างกายย่างเข้าอีกวัยหนึ่งของนักบริหารนั้น ธาตุโปรตีนมีแต่จะเสื่อมสลายไปได้ง่ายตามความสึกหรอของร่างกาย

ปัญหาอันเกิดแต่ความเข้าใจผิดเกี่ยวแก่อาหารเนื้อมี ๒ ประการ ที่ควรกล่าวถึงไว้ตามสมควร คือ

ก. อาหารเนื้อทำให้เป็นความดันเลือดสูง หรือเป็นอันตรายแก่ผู้เป็นโรคความดันเลือดสูงจริงหรือไม่

ข้อนี้ไม่มีความจริง อาหารเนื้อไม่เป็นสาเหตุของโรคความดันเลือดสูง และไม่เป็นอันตรายต่อผู้เป็นโรคความดันเลือดสูง อาหารเนื้อไม่เหมาะแก่ผู้เป็นโรคความดันเลือดสูงเฉพาะในระยะร้ายแรง เช่นมีอาการแทรกทางไตแล้วเป็นต้น

ข. การดื่มนมวันละมาก ๆ ดีหรือไม่ เพราะนมเป็นยอดอาหารซึ่งย่อยง่ายมีธาตุโปรตีน แป้งน้ำตาลและไขมันอยู่ครบ

การรับประทานอาหารชนิดใดก็ตาม ถ้ามากเกินไปไม่ดีทั้งสิ้น คนไทยเราดื่มนมน้อย การดื่มนมเพิ่มบ้างตามสมควรคงจะมีประโยชน์สำหรับผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงตามปกติ การดื่มเป็นครั้งเป็นคราวคงไม่ทำให้เกิดโทษ แต่ถ้าดื่มมาก ร่างกายย่อมได้รับไขมันเกินสมควร ทำให้อ้วนได้ง่าย การดื่มนมมาก ๆ เป็นประจำ จึงไม่น่าจะสมควรสำหรับนักบริหารที่ร่างกายสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว กำลังจะอ้วนขึ้นหรืออ้วนอยู่แล้ว

อนึ่ง น่าจะสังเกตว่า นมเป็นอาหารซึ่งธรรมชาติได้สร้างไว้สำหรับทารก ธรรมชาติได้สร้างไว้เฉพาะระยะหนึ่ง ในตอนที่มารดาต้องเลี้ยงทารกเท่านั้น ผู้มีร่างกายเป็นปกติสมบูรณ์ไม่น่าจะต้องใช้อาหารสำหรับทารกต่อไปอีก

๒. อาหารผักและผลไม้ ควรเป็นอาหารประจำวัน

๓. อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ควรลดหย่อนลงไป อาหารแป้งนั้นหมายถึงข้าว สิ่งที่แป้งมาก เช่นมันฝรั่ง หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ทำจากแป้ง เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นบะหมี่ เป็นต้น

๔. อาหารประเภทไขมัน ไม่ควรให้มีปริมาณนัก

การดื่มน้ำ

เมื่อพูดถึงเรื่องน้ำแล้ว กล่าวได้ว่า สิ่งสำคัญที่แยกความแตกต่างระหว่างร่างกายมนุษย์กับเครื่องยนต์ คือน้ำนี่เอง เครื่องยนต์ประกอบด้วยโลหะแข็ง อาจใช้น้ำเป็นตัวระบายความร้อน หรือเผาให้เป็นไอและก่อให้เกิดเป็นกำลังงาน แต่น้ำไม่ได้เป็นส่วนประกอบในส่วนใด ๆ ของเครื่องยนต์ ในร่างกายของคนเราถ้ามองอย่างผิวเผิน ประกอบด้วยเนื้อหนังและมีกระดูกแข็งเป็นโครง มีเลือดน้ำเหลืองซึ่งประกอบด้วยน้ำอยู่ภายในความจริงส่วนที่เป็นเนื้อเป็นหนังและเป็นกระดูกนั้นมีน้อยกว่าน้ำ น้ำกลับกลายเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดและมีอยู่มากที่สุดคือมีอยู่ถึงร้อยละ ๗๐ ของน้ำหนักทั้งหมด กระดูกซึ่งเป็นส่วนแข็งที่สุดของร่างกายนั้นมีน้ำอยู่ถึงร้อยละ ๓๐ ของน้ำหนัก น้ำปนอยู่ในทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งขน ผมหรือเล็บ ถ้าจะพูดกันในเชิงน้ำเป็นสิ่งสำคัญหรือท่านองปลงตก บุคคลคนหนึ่ง สมมติว่านั่งปรากฏกายให้เราเห็น ณ ที่ใดนั้น ถ้าเขามีน้ำหนักร่างกายประมาณ ๖๐ กิโลกรัม มองได้ในแง่วิทยาศาสตร์ว่า ความจริงคือน้ำประมาณ ๔๐ กิโลกรัม หรือ ๔๐ ลิตร หรือน้ำประมาณ ๒ ปี๊บวางอยู่นั่นเอง

ในเครื่องยนต์ ผู้ใช้ย่อมบังคับด้วยวิธีเหยียบหรือกดคันเร่ง เหยียบห้ามล้อ กดปุ่มดึงปุ่มแล้วแต่ความประสงค์ กำลังบังคับแสดงต่อรถยนต์ไปทางคันโลหะ สายไฟหรือสายลวด ในร่างกาย สัญญาณประสาท อันเป็นอำนาจบังคับ แล่นไปตามประสาท

ซึ่งชุ่มด้วยน้ำ สารเคมีบางอย่างซึ่งหลั่งออกจากอวัยวะบางอย่างไปแสดงฤทธิ์บังคับอวัยวะอื่นทาง "ชลมารค" โดยละลายไปกับเลือดหรือน้ำเหลือง ถ้าเส้นประสาทขาดน้ำจนเหี่ยวแห้งไปหรือเลือดน้ำเหลืองน้อยลง การบริหารงานหรือสั่งงานของร่างกายย่อมมีเป็นอันชะงัก

ในเครื่องยนต์ น้ำมันเชื้อเพลิงหรืออากาศไหลไปตามท่อใหญ่เล็กจนถึงลูกสูบแล้วระเบิดกลายเป็นพลังงาน ส่วนในร่างกายของมนุษย์เรานั้นอาหารถูกขบเคี้ยวผสมกับน้ำตั้งแต่ในปาก เมื่อเข้าสู่กระเพาะอาหารและลำไส้ถูกผสมกับน้ำย่อยให้เหลวลงไปอีกแล้วละลายปนอยู่ในน้ำ จึงซึมเข้ากระแสเลือดได้ อ๊อกซิเย่นในลมหายใจไม่ได้เดินทางเป็นฟองไปตามเส้นเลือดเข้าสู่เซลล์ แต่ซึมผ่านเยื่อของปอดเข้าไปละลายอยู่ในเม็ดเลือดแดงซึ่งมีน้ำมากกว่าเนื้อ เมื่ออาหารและอ๊อกซิเย่นเข้าไปในเซลล์ซึ่งเป็นเหมือนลูกสูบและจะแสดงปฏิกิริยาเคมีต่อกันให้เกิดพลังงานต่าง ๆ นั้น มิได้รวมกันอยู่ในช่องว่าง ๆ อย่างในลูกสูบ แต่ต่างละลายอยู่ในน้ำของเซลล์อีก

ในเครื่องยนต์ ไอเสียซึ่งประกอบด้วยขี้เขม่าหรือผงถ่านอันเป็นของแข็งไอน้ำและเศษน้ำมันที่เหลือจากการเผาไหม้รวมทั้งแก๊สต่าง ๆ รวมกันออกทางท่อไอเสีย แต่ในร่างกายของคนเรา "ไอเสีย" แยกกันออกเป็นทาง ๆ เช่นคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ออกจากเซลล์โดยละลายอยู่ในน้ำเหลืองแล้วซึมออกเป็นแก๊สทางปอด กากของแข็งที่ร่างกายย่อยไม่ได้ออกปนกับน้ำในอุจจาระ กากอาหารซึ่งร่างกายไม่ใช้ และสิ่งเป็นพิษหลายอย่างในเลือดและน้ำเหลือง ละลายไปในปัสสาวะและขับถ่ายออกทางไต

น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกายและสำคัญต่อร่างกายทั้งในการบริหาร การบำรุงเลี้ยงและการขับถ่าย น้ำเป็นสิ่งที่ร่างกายขาดเสียมิได้ เช่นเดียวกับกระดาษเป็นสิ่งจำเป็นของหน่วยราชการในการบริหารและสั่งการ จัดหางบประมาณและเพิ่มหรือรุกำลังอัตราตำแหน่ง ในร่างกายคนปกติ คำนวณกันได้ว่าต้องการใช้น้ำประมาณวันละ ๓ ลิตร ทั้งที่เป็นน้ำดื่มและเป็นน้ำอยู่ในอาหาร สมดุลย์ของน้ำจึงจะพอดีหรือพอกับที่ร่างกายต้องใช้เพื่อกิจการต่าง ๆ แล้วขับถ่ายออกทางลมหายใจ ทางเหงื่อและทางอุจจาระปัสสาวะ

ร่างกายปกติของเราทำงานอย่างอัตโนมัติ ถ้าเราดื่มน้ำมากเกินไป เราจะรู้สึกแน่นจุกหรือหมดความกระหาย หรืออาเจียนออก ออกเป็นเหงื่อหรือปัสสาวะบ่อย ๆ ไม่น่ากลัวว่าน้ำจะเข้าไปล้นหรือทำให้เราบวม

ในทางตรงข้าม ถ้าเราดื่มน้ำน้อยไป เราจะรู้สึกกระหาย แต่ถ้าเราไม่มีน้ำดื่มตามต้องการ ร่างกายมีวิธีดึงดูดเอาน้ำในเนื้อไปใช้ เหมือนนักบริหารโยกย้ายเจ้าหน้าที่ในเวลาขาดกำลังคน แต่ถ้ายังขาดน้ำต่อไปอีก ผลของความขาดแคลนย่อมปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น คือความอ่อนเพลีย การย่อยอาหารเป็นไปได้ไม่ปกติ ทำให้อุจจาระแข็งหรือท้องผูก เหงื่อออกน้อยและปัสสาวะน้อย กากอาหารเป็นพิษออกไม่ได้โดยสะดวก ร่างกายจะอยู่ในภาวะของความเป็นพิษ และเนื้อหนังซึ่งถูกดึงน้ำออกไปใช้จะเปลี่ยนจากสภาพของความเปล่งปลั่งสดชื่นเป็นซูบและเหี่ยวแห้ง

การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงเป็นสิ่งจำเป็น อนึ่ง ความจริงในเรื่องการขับถ่ายกากอาหารหรือสิ่งที่ร่างกายไม่ใช้ออกทางปัสสาวะประมาณวันละ ๑—๑½ ลิตร น่าจะทำให้สรุปได้ว่า น้ำคือยาฟอกน้ำเหลืองขนานสำคัญของธรรมชาติ

ไวตามิน

ไวตามินเป็นปัจจัยสำคัญของอาหาร มีอยู่ในอาหารเป็นจำนวนน้อย ไม่มีหน้าที่ในการสร้างให้เกิดพลังงาน และไม่เสริมแทรกหรือทดแทนเนื้อหนังส่วนที่สึกหรอของร่างกายได้ แต่มีความสำคัญที่ทำให้ร่างกายเป็นปกติ ถ้าร่างกายขาดไวตามินอย่างหนึ่งอย่างใด อาการเฉพาะอย่างจะเกิดขึ้น

คำนิยามข้างต้นนี้มีบทบาทสำคัญยิ่ง ทำให้ไวตามินเป็นยาแพร่หลาย และบางทีเป็นยาที่ใช้กันอยู่อย่างฟุ่มเฟือยเกินไป บางทีการขาดความรู้หลักอย่างธรรมดาสามัญที่ว่า ไม่มียาอย่างใดเลยที่ปราศจากโทษ คงมีส่วนเข้าเกี่ยวข้องให้เป็นเช่นนั้น

จึงเห็นว่า มีข้อน่าสังเกตบางอย่างที่ควรจะได้เป็นที่รู้จักไว้บ้างสำหรับผู้ซึ่งมิใช่แพทย์

๑. โดยทั่ว ๆ ไป ไวตามินชนิดธรรมดา ๆ ไม่ทำให้เกิดโทษ ถ้าจะรับประทานวันละสองสามเม็ด

๒. ผู้ซึ่งมีร่างกายปกติและรับประทานอาหารคุณภาพ พอสมควรได้ตามปกติ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานไวตามิน

๓. ไวตามินที่มีจำหน่ายในท้องตลาดในสมัยนี้ส่วนใหญ่เป็นไวตามินรวม ในบางโอกาสที่แพทย์สั่งให้แก่ผู้ซึ่งไม่มีอาการของการขาดไวตามินนั้น ความจริงมีเจตนาให้ได้ประโยชน์จากไวตามินบางอย่างในการรักษาโรค

๔. ในการรับประทานไวตามินเป็นยาประจำบ้าน ส่วนมากผู้ใช้มักจะลงความเห็นว่า ยิ่งราคาแพงก็ยิ่งเป็นของดี มักเป็นความจริงว่าไวตามินซึ่งมีราคาแพงมักมีคุณภาพดี ประกอบด้วยไวตามินแต่ละอย่างขนาดสูง บางอย่างมีฮอร์โมนทางเพศเป็นส่วนประกอบด้วย และดูเหมือนจะเป็นสิ่งจูงใจให้เห็นว่าดียิ่งขึ้น ท่านผู้อ่านควรจะได้พิจารณาเพิ่มเติมว่า คุณภาพและความแรงของยากับความจำเป็นนั้นเป็นคนละเรื่องและคนละอย่าง สมมติว่ากางเกงเนื้อนิ่ม ๆ ขนาดค่อนข้างหลวมเหมาะแก่การนอน ถ้าเราประดับเพชรและเดินด้วยเงินด้วยทองเข้าไปด้วยให้ทั่ว กางเกงนอนของเราย่อมมีราคาขึ้น แต่จะนอนสบายหรือไม่ และสมควรหรือจำเป็นหรือไม่ เป็นอีกเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะฮอร์โมนทางเพศนั้นไม่ใช่ยาที่มีแต่คุณ

ผู้เขียนไม่ได้มีเจตนาทำเรื่องเล็กขนาดซื้อไวตามินมารับประทานให้กลายเป็นเรื่องใหญ่ ต้องให้แพทย์ตรวจร่างกายกันทุกกรณีไป หากแต่มีความมุ่งหมายว่า ถ้ารับประทานไวตามินราคาแพง ๆ ลองถาม ๆ แพทย์ที่รู้จักถึงคุณภาพ ขนาดใช้ และความจำเป็นเสียก่อนย่อมจะเป็นประโยชน์ อีกประการหนึ่ง ไม่มียาอย่างใดเลยดีทุกประการ ไม่มีข้อเสียเอาเสียเลย สมมติว่าจะไม่มีพิษร้ายให้เห็นทันตา แต่อาการไม่พึงประสงค์บางอย่างเกิดขึ้นได้จากไวตามินบางอย่างได้เหมือนกัน เช่น รับประทานแล้วรู้สึกร้อน ปวดศีรษะ หรือนอนไม่หลับ เป็นต้น

บุหรี่

การสูบบุหรี่จะเป็นสิ่งมีโทษหรือไม่และมากน้อยเพียงไร อาจเกี่ยวข้องกับการสูบมากหรือน้อย ถ้าสูบมากย่อมเป็นอันตราย ทำให้มึนงง ทำให้หลอดลมมีอาการอักเสบเพราะควันบุหรี่และสิ่งที่ปนอยู่ในควันบุหรี่เป็นสิ่งระคายเคืองรบกวนเยื่อหลอดลม. ผู้สูบ

บุหรี่จัดจะมีอาการไอ มีเสมหะมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่ว่าสูบจัดมากหรือน้อย

การเลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่ายนักและขึ้นอยู่กับหลายสิ่งหลายอย่าง ผู้ซึ่งเป็นโรคแผลน้ำย่อย (แผลกระเพาะอาหาร) โรคเส้นเลือดหัวใจหรือความดันเลือดสูง ควรพยายามหาทางเลิกหรือลดลงให้มากที่สุดเท่าที่จะได้ ผู้ซึ่งสูบบุหรี่จัดขนาดวันละซองสองซองก็น่าจะพยายามหาทางลดลงไป แต่สำหรับผู้ซึ่งสูบเป็นครั้งคราวหรือวันละสองสามมวน การจะลดหรือจะเลิกไม่น่าจะเป็นปัญหาแต่ประการใด ความเกี่ยวข้องระหว่างการสูบบุหรี่กับโรคมะเร็งในปอดยังเป็นเรื่องของความเชื่อหรือการลงความเห็นที่ยังไม่มีข้อพิสูจน์แน่นอน ในทางตรงข้าม ผู้ซึ่งสูบบุหรี่เพื่อลดความตึงเครียดของประสาทหรือความอัดอั้นของอารมณ์จำเป็นต้องหาคำตอบของตนเอง

กาแฟ

ธาตุสำคัญในใบชาและกาแฟคือแคฟพีอิน ปริมาณของแคฟพีอินในใบชามีมากกว่าในกาแฟ ในกาแฟที่ชงดื่มหนึ่งถ้วยจะมีแคฟพีอินอยู่ประมาณ ๑๐๐—๑๕๐ มิลลิกรัม ซึ่งเป็นขนาดพอ ๆ กับที่มีอยู่ในยาเม็ด เอ.พี.ซี. หนึ่งเม็ด โทษของการดื่มกาแฟจึงนับว่าไม่มากมายอะไรเลย โดยเฉพาะสำหรับผู้ซึ่งดื่มแล้วรู้สึกสบาย ไม่ใจสั่นมือสั่น หรือนอนไม่หลับ

บางทีเรามักจะได้ยินคำแนะนำให้ผู้เป็นโรคประสาท โรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูง หรือโรคแผลน้ำย่อย งดเว้นกาแฟโดยเด็ดขาด ข้อนี้พิจารณาได้ว่าเป็นการแนะนำอย่างเด็ดขาด ส่วนความสมควรนั้นน่าจะได้พิจารณาเป็นราย ๆ หรือเป็นเรื่อง ๆ ไป เพราะกาแฟมีลักษณะเป็นยาตัวอย่างของการแสดงฤทธิ์ไม่แน่นอน และเป็นตัวอย่างของการสร้างความเคยชินในบุคคลต่าง ๆ กัน บางคนดื่มแล้วนอนไม่หลับ แต่บางคนดื่มแล้วหลับสบาย โรคประสาทเป็นโรคที่กว้างขวางมาก คนไข้อาจจะมีความคิดฟุ้งซ่านนอนไม่หลับหรือหลับซึมอยู่เสมอ แต่ถ้าผู้เป็นโรคประสาทจะได้ดื่มกาแฟบ้างตามสมควรแล้วรู้สึกสบาย การแนะนำให้งดอย่างเด็ดขาดน่าจะเป็นการเกินสมควรเช่นเดียวกับในโรคหัวใจและโรคความดันเลือดสูง ในโรคแผลน้ำย่อยหรือโรคแผลกระเพาะอาหารนั้น

กาแฟมีข้อไม่ดีที่ว่ามีอำนาจกระตุ้นให้น้ำย่อยอาหารออกมากในกระเพาะอาหาร แต่ถ้าจะได้แนะนำให้ผู้เป็นโรคแผลน้ำย่อยดื่มไม่มากนัก อย่าดื่มเวลาหิวจัด คนไข้โรคแผลน้ำย่อยผู้ติดกาแฟคงจะมีทางเห็นว่าโรคนี้เป็นโรคที่ผาสุกกว่าการเลิกอย่างเด็ดขาด

เหล้า

ในเรื่องของบุหรี่ กาแฟ และเหล้า ซึ่งมักได้รับการกล่าวถึงเป็นประจำในหนังสือต่าง ๆ เกี่ยวแก่การแนะนำให้รักษาสุขภาพอนามัย กล่าวได้ว่า เหล้าเป็นหัวหน้าผู้ร้ายที่เด่นที่สุดเมื่อพูดกันถึงโทษความชั่วและอันตรายต่อร่างกาย การดื่มเหล้ายังเป็นข้อห้ามในทางศีล ในทางแพทย์ บางทีแพทย์ก็เป็นพระ คือแนะนำคนไข้ให้เลิกดื่มได้ในทุกโรค เป็นคำแนะนำที่มักเด็ดขาดเหมือนกัน แต่คนไข้ไม่ได้มีชีวิตอยู่อย่างพระ เราจึงน่าพิจารณาถึงเรื่องราวของเหล้าไปโดยละเอียด

ธาตุสำคัญของเหล้าหรือเบียร์ คือแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มซึ่งมีแอลกอฮอล์เจือปน และที่จะเรียกรวม ๆ ในบทความว่าเหล้านั้น มีประวัติที่ยาวนานจนสับสนมากที่สุด ไม่มีเอกสารใดจะยืนยันได้ว่าเริ่มมี เริ่มประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมาได้ และเริ่มใช้ดื่มเพื่อความสบายอย่างที่ดื่มกันอยู่ในปัจจุบันหรือเริ่มใช้ในทางยาเมื่อใดแน่ จนเมื่อยิ่งค้นหาตำรับตำราเท่าที่จะค้นได้แล้วน่าจะสรุปว่า เหล้าคงเป็นของคู่โลกหรือคู่กับมนุษย์

เหล้าแสดงฤทธิ์ต่อร่างกายในลักษณะที่ผิดกับยา อาหาร หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ อยู่หลายประการ ยาบางอย่างในปริมาณน้อยไม่แผลงฤทธิ์ ในปริมาณพอดีแสดงฤทธิ์อย่างหนึ่ง และในปริมาณมากแสดงฤทธิ์อีกอย่างหนึ่ง แต่เหล้าจะเริ่มฤทธิ์อย่างหนึ่งนับตั้งแต่ปริมาณน้อยและเปลี่ยนแปลงฤทธิ์เมื่อใช้ขนาดสูงขึ้น ในคุณภาพด้านอาหาร เหล้าจะให้พลังงานแก่ร่างกายโดยรวดเร็ว และเมื่อเทียบกันตามน้ำหนักแล้ว จะให้พลังงานได้มากกว่าโปรตีนหรือน้ำตาล

ถ้าจะเขียนว่า เหล้าหรือแอลกอฮอล์แสดงฤทธิ์ต่อร่างกายอย่างไรบ้างเป็นระบบไป บทความเรื่องโรคนักบริหารคงเปลี่ยนสภาพกลายเป็นการบรรยายสรรพคุณยาหรือพิษของยาแล้วแต่ว่าจะมีความมุ่งหมายไปทางใด ถ้าดื่มมากและดื่มเป็นประจำเหล้า

ไม่เป็นสิ่งดีแน่ ผิดศีลเป็นเบื้องต้น เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหาร ต่อหัวใจ ต่อประสาท และต่อความดันเลือด ทั้งมีความเกี่ยวข้องกับโรคตับแข็งซึ่งเป็นที่รู้ดีอยู่โดยทั่วไปแล้ว

แต่เหล้าหรือแอลกอฮอล์เป็นตัวยาสำคัญที่เราใช้กันอยู่เสมอ มีอยู่ในยาธาตุ ยาเจริญอาหาร ยาบำรุงทั่วไป ยาบำรุงเลือด ยาระงับประสาท เหล่านี้เป็นต้น การที่เหล้าหรือแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมในยาหลายอย่างนี่เองคือส่วนสำคัญส่วนหนึ่งเหมือนกันให้ยาดังที่ออกชื่อไว้เป็นยาประจำบ้าน เป็นยาประจำของบางท่าน หรือเป็นเหมือนหนึ่งยาเสพย์ติดโดยผู้เสพย์ไม่รู้ แต่ทุกประเทศยอมให้ขายยอมให้ใช้ก็เพราะไม่มีอันตราย และเพราะอย่างไรผู้รับประทานยาเหล่านี้ ก็คงไม่ตั้งหน้าซื้อยาเหล่านี้ไปใช้ดื่มอย่างดื่มเหล้า อนึ่ง ท่านผู้อ่านส่วนมากคงไม่ทราบว่าแอลกอฮอล์นั้นนอกจากใช้ผสมเหล้าหรือยาสำหรับรับประทานแล้ว ในบางโอกาสแพทย์ใช้เป็นยาฉีดเข้าเส้นเลือดเพื่อประโยชน์ทางอาหารและคุณภาพทางยาประกอบกัน

ผู้เขียนไม่ใช่พระมีหน้าที่ให้ศีลหรือเทศนาธรรม ในทำนองเดียวกันผู้เขียนซึ่งเป็นแพทย์ไม่มีหน้าที่ส่งเสริมให้ท่านผู้อ่านดื่มเหล้าเป็นนิจสิน แต่เห็นไปในทางสายกลางและตามลักษณะของปุถุชนว่า อย่างไรเสียโลกจะไม่มีวันปราศจากเหล้า คนส่วนมากจะต้องดื่มเหล้าดังที่เป็นอยู่และโดยเฉพาะนักบริหารนั้นไม่มีทางตั้งสมาคมเลิกดื่มเหล้าโดยเด็ดขาด การดื่มเหล้ามากเกินไปเป็นอันตราย แต่ถ้าดื่มพอสมควรจะเป็นการสมควรหรือน่าปริวิตกแค่ไหนอย่างไรบ้าง ปัญหาข้อนี้ควรได้รับการพิจารณาในแง่เหตุผลตามสมควรต่อไป

บางทีท่านผู้อ่านจะได้เคยเห็นคำแนะนำอย่างผิวเผิน ๆ ว่า ในผู้ซึ่งเป็นโรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันเลือดสูง หรือโรคประสาทนั้น เหล้าเป็นสิ่งแสลงและเป็นสิ่งต้องห้ามอย่างเด็ดขาด แต่ความจริงในตำราแพทย์ไม่ได้มีห้ามไว้ เพียงแต่แนะนำให้ลด ดื่มให้น้อย และไม่มีเหตุผลอย่างใดที่จะต้องห้ามอย่างเด็ดขาด บางทีการเขียนตกคำสองคำเช่นการดื่มมากเกินไปอาจจะเป็นสิ่งบิดเบือนได้เหมือนกัน วิชาแพทย์เป็นวิชาไม่แน่นอนอย่างฟิสิคหรือวิชาเคมี เพราะเป็นวิชาที่ใช้รักษาคนซึ่งไม่มีความแน่นอน ในโรคไต ถ้าแพทย์บอกว่าห้ามอาหารเค็ม ก็หมายถึงอาหารเค็มจัด ในโรคเบาหวาน

ถ้าตำราว่าห้ามรับประทานน้ำตาล ก็หมายความว่าให้ลดลง ถ้าเราจะเถรตรงเกินไปรักษาคนไข้โรคไตหรือโรคเบาหวานให้หายจากโรคโดยวิธีห้ามเกลือหรือห้ามน้ำตาลเสียเลยอย่างเด็ดขาด คนไข้ไม่น้อยคงอยากลาโลกไปพร้อมกับโรค

เหล้าอาจทำให้ผู้ดื่มรู้สึกอุ่น รู้สึกรับประทานอาหารอร่อย แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้คนติดเหล้า คงอยู่ที่ฤทธิ์ของเหล้าต่อจิตใจ คือทำให้ลืมความทุกข์ลืมความวิตกกังวล ผ่อนคลายประสาทและทำให้นอนหลับ สิ่งนี้เองคงเป็นสิ่งให้คนตั้งแต่ฐานะยากจนถึงมหาเศรษฐีชอบดื่มเหล้า และปฏิบัติกันมาเป็นเวลาพัน ๆ ปีเท่าที่ประวัติศาสตร์บอกว่ามีมนุษย์อยู่ในโลก ยาต่าง ๆ ที่ใช้กันเพื่อสงบอารมณ์ เพื่อระงับประสาท หรือเพื่อให้นอนหลับนั้น ในโลกนี้คงมีอยู่หลายพันอย่าง ผลิตและสังเคราะห์กันแล้วกันเล่าอยู่เสมอ เพราะชนิดเก่า ๆ หมดความนิยมไปด้วยเหตุหนึ่งเหตุใด เป็นพิษ คุณสมบัติทำให้เสพย์ติด หรือเพราะความไม่ศักดิ์สิทธิ์ แต่เหล้าอยู่ยงคงกระพัน เช่นข้าว เช่นขนมปัง อันเป็นอาหารประจำของมนุษยชาติ เหล้าจึงมิใช่สิ่งมีพิษ สิ่งเป็นอันตราย หรือสิ่งชั่วร้ายอย่างเดียวด้วยประการฉะนี้

เหล้าเหมือนมีดสองคม นักบริหารจึงควรพิจารณาเองได้ว่า ดื่มอย่างไรเป็นโทษ ถ้าจะดื่มเป็นครั้งเป็นคราวให้สมองและจิตใจผาสุก คลายวังวลและคลายความตึงเครียด เหล้าย่อมมีประโยชน์

โดยไม่ต้องอาศัยสถิติหรือการค้นคว้าวิจัย แต่ถ้าถือหลักแห่งความจริงว่าความตึงเครียดเป็นสิ่งบั่นทอนชีวิต นักบริหารผู้หนีความตึงเครียดมิได้นั้น ถ้าดื่มมากย่อมอายุสั้น ผู้มีความตึงเครียดไม่มีทางลดความตึงเครียดลงได้ทางอื่นและไม่ดื่มเหล้าเพื่อลดความตึงเครียดคงจะมีอายุไม่ยืนนัก ส่วนนักบริหารซึ่งอยู่ในระหว่างกลางไม่ซ้ายสุดหรือขวาสุด ดื่มบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือพอประมาณ ดื่มเพิ่มความจำเป็นในสังคมและดื่มโดยไม่มีความหวาดระแวงว่าจะทำให้เกิดโรค น่าจะมีชีวิตยืนยาว

ข้อความเป็นสมมติฐานโดยอาศัยหลักของตรรกวิทยาทำนองนี้ปรากฏว่าคล้ายคลึงหรือตรงกับความจริงในทางสถิติค้นคว้าอยู่เหมือนกัน ในปี ค.ศ. ๑๙๒๓ คณะกรรมการแห่งสภาวิจัยค้นคว้าทางแพทย์ของประเทศอังกฤษได้ลงความเห็นไว้ว่า "การดื่มเหล้าในขนาดพอประมาณนั้นควรจะพิจารณาได้ว่าไม่เป็นอันตรายแก่หน้าที่ของร่างกายในบุคคล

ปกติโดยทั่วไป — — — สำหรับความเห็นในทางปฏิบัติ ความมีชีวิตยืนยาวของผู้ไม่ดื่มโดยเด็ดขาดเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ดื่มบ้างพอประมาณแล้วปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนเลย" (Goodman & Gillman: The Pharmacologoical Basis of Therad-cutics ED. 2nd. New York 1955.p. 108)

ต่อมาในปี ค.ศ. ๑๙๖๒ นายแพทย์เรย์มอนด์ เพิล แห่งมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกิน ได้สรุปผลการศึกษาสถิติไว้ดังนี้ "ผู้ซึ่งดื่มเหล้าบ้างมีโอกาสที่จะมีชีวิตยืนกว่าผู้ซึ่งไม่ดื่มอย่างเด็ดขาด" (Pearl, R : Alcohol and Longevity. Alfred. A. Knopc, Inc. New York, 1962)

แม้ว่าความเห็นทั้งสองประการเท่าที่ยกมาเป็นตัวอย่างมีอายุนานหลายปีแล้วก็ตาม ยังไม่มีหลักฐานในปัจจุบันหักล้างได้

การถ่ายอุจจาระ

การถ่ายอุจจาระควรได้รับการฝึกหัดให้สม่ำเสมอเช่นเดียวกับการปล่อยไอเสียของเครื่องยนต์ซึ่งเป็นไปตามจังหวะ ในบทที่ ๕ เรื่องโรคริดสีดวงทวารหนัก เหตุผลต่าง ๆ ได้แสดงให้เห็นว่า การฝึกฝนมีความสำคัญยิ่ง เมื่อประกอบกับการรับประทานอาหารได้แก่ผัก ผลไม้ ตามสมควรแล้ว ไม่มีวิธีอื่นดีไปกว่า การใช้ยาถ่ายหรือยาระบายเป็นกิจวัตรมีแต่ผลเสีย เป็นการสร้างให้ร่างกายเคยต่อยา ไม่นานยาถ่ายย่อมกลายเป็นเหมือนหนึ่งยาเสพติด คือเมื่อไม่ใช้อุจจาระก็ยิ่งผูก

อนึ่ง ความคิดซึ่งแพร่หลายอยู่ไม่น้อยว่าการรับประทานยาถ่ายเป็นครั้งคราวคือการขับพิษ การถ่ายพิษหรือยาถ่ายบางอย่างมีฤทธิ์ฟอกน้ำเหลืองนั้น เป็นสิ่งไร้เหตุผลด้วยประการทั้งปวง

การพักผ่อน

ธรรมชาติคงจะสร้างให้คนเราทำงานวันละ ๑๒ ชั่วโมง และพักผ่อนวันละ ๑๒ ชั่วโมง ธรรมชาติจึงสร้างโลกให้มีกลางวันและกลางคืน มีกำหนดระยะเวลานานเท่า ๆ กันในวันหนึ่งกำหนดเวลากลางวัน ให้มีแสงสว่างส่องให้เราทำงานได้ และกำหนดเวลากลางคืนให้มีแต่ความมืดให้เรานอนหลับ ประชาชนในชนบทที่ห่างไกลความเจริญ

ต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่มีการดำเนินชีวิตเป็นเช่นนั้น เมื่อใดและ ณ ที่ใด ความเจริญได้เข้าไปครอบคลุม เมื่อนั้น และ ณ ที่นั้นเรามีแสงสว่างที่ไม่ใช่ธรรมชาติ มีสีและเสียงต่าง ๆ ของการประดิษฐ์ มีงานและความร้อนรน ความผลักดันและความเคร่งเครียดในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิตและเพื่อความเด่น การใช้เวลากลางวันและกลางคืนที่เป็นไปตามธรรมชาติ จึงมีอันต้องเปลี่ยนแปลงไป การจะแนะนำให้นักบริหารหรือบุคคลทั่วไปใช้เวลากลางคืนเป็นเวลานอนเหมือนอย่างชาวชนบทจึงต้องเป็นอันยุติ แต่ไม่ได้หมายความว่า ถ้าผู้ใดทำได้ หรือทำได้ในเวลาใด ๆ เช่นในเวลาพักผ่อน พักร้อน หรือในวันหยุดเป็นครั้งคราว การนอนวันละ ๑๒ ชั่วโมงจะไม่เป็นสิ่งควรทำ

เหตุการณ์ต่าง ๆ อันเป็นเหมือนบทบังคับความเป็นอยู่ของคนเราในปัจจุบัน คงมีส่วนสำคัญ ให้แนะนำแบ่งเวลาของคนเราเสียใหม่ว่า ในวันหนึ่ง ๆ ๒๔ ชั่วโมงนั้นเราควรใช้เวลาสำหรับปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ นับตั้งแต่การรับประทานอาหารวันละ ๓ — ๔ มื้อ พักผ่อน อาบน้ำ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูภาพยนตร์โทรทัศน์จิปาถะเสียประมาณ ๘ ชั่วโมง ทำงานอย่างจริงจัง ๘ ชั่วโมง และนอนหลับประมาณวันละ ๘ ชั่วโมง ถ้าใครปฏิบัติได้ก็นับว่าดีแน่

การพักผ่อนน้อยคงจะเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งในเรื่องการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพอนามัยของนักบริหาร ยิ่งการเร่งรัดงาน การประชาสัมพันธ์ การปรับปรุงงานและความเกี่ยวข้องในทางการเมืองเข้ามีส่วนในชีวิตการทำงานของนักบริหารมากขึ้นเพียงไร การพักผ่อนย่อมมีน้อยลงไป

รถยนต์ที่เราใช้มีสวิทสำหรับเดินเครื่องและปิดเครื่อง มีคันเร่งน้ำมันและคันเกียร์ให้เราเร่ง หรือผ่อนความเร็วและกำลัง เพื่อปรับให้เข้ากับความประสงค์ของผู้ขับ ในด้านร่างกายระบบประสาทมีหน้าที่บังคับให้ชิ้นส่วนและอวัยวะต่าง ๆ ปฏิบัติการให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอก และความเปลี่ยนแปลงในกายอยู่ ๓ วิธีเหมือนกัน คือ การปรับให้การทำงานเข้ากับความต้องการเร่งหรือต่อสู้ซึ่งรบกวน และหนีจากสิ่งที่ร่างกายไม่อาจปรับให้เข้าได้ ไม่อาจเร่งหรือไม่อาจต่อสู้ให้ชนะ เรื่องการบังคับร่างกายให้หยุดให้ได้พักผ่อนหรือหนีสิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่ง่ายนัก เพราะกำลังใจของนักบริหารอาจเข้ายับยั้งไว้หรือยังไม่ยอมรับว่าควรหนี ควรหยุดเสียบ้าง

ในบทก่อน ๆ ได้มีข้อความเปรียบเทียบให้เห็นความจริงข้อหนึ่งว่า รถยนต์ของนักบริหารซึ่งมีส่วนขับเคลื่อนประกอบด้วยเหล็กกล้า หรือโลหะผสมใหม่ ๆ เพื่อความคงทน และนักบริหารลงความเห็นว่าใช้งานสำบุกสำบันอย่างยิ่ง ตามลักษณะงานของนักบริหารเองนั้นความจริงได้มีเวลาหยุดเวลาพักมากกว่านักบริหาร

ร่างกายของมนุษย์มีคุณสมบัติพิเศษเหนือเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ ในข้อที่สามารถซ่อมแซมความสึกหรอได้เอง แต่ร่างกายต้องการพักผ่อน ถ้าไม่พัก ความสึกหรอเสื่อมโทรมต่าง ๆ จะได้รับการซ่อมแซมเพียงในระยะและขอบเขตอันจำกัดเท่านั้น

ความผลักดันชีวิตประจำวันของนักบริหาร ซึ่งยิ่งมีแต่จะทวียิ่งขึ้น ได้ทำให้มีคำแนะนำใหม่อีกว่า ในบางท่านซึ่งหลับง่ายและหลับได้สนิทอย่างเต็มที่นั้น การนอนวันละ ๖ ชั่วโมงก็อาจเพียงพอ ผู้เลื่อมใสในอัจฉริยบุรุษได้เคยอ้างอิงนโปเลียนหรือท่านอื่น ๆ ว่า นอนวันละ ๒—๓ ชั่วโมงก็เพียงพอ ศิลปของการนอนอยู่ที่การหัดฝึกกำลังจิตคือทำให้จิตว่าง แต่ประวัติศาสตร์หรือข้อเท็จจริงไม่เคยแสดงได้เลยว่า ผู้วิเศษเหล่านั้นอายุยืน การมุ่งทำงานจนไม่ยอมให้มีเวลาพักผ่อนอย่างมนุษย์ธรรมดา เป็นการเร่งสังขารที่ผิดธรรมดา

ในเรื่องของการพักผ่อนของนักบริหารนั้น เป็นสิ่งที่น่าเสนอให้พิจารณาในขั้นแรกว่า การนอนได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เป็นดีที่สุด วันละ ๑๒ ชั่วโมง อย่างชาวบ้านในแถบชนบทถ้าจะมีโอกาสให้ทำได้ วันละ ๘ ชั่วโมงเป็นขั้นรองที่ควรพยายามปฏิบัติให้บ่อยที่สุด ส่วนวันละ ๖ ชั่วโมงหรือน้อยกว่าไม่ใช่เรื่องที่ควรแนะนำ แต่เป็นเรื่องที่ควรหลีกเลี่ยงหรือเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล

นักบริหารซึ่งสันทัดในการสร้างนโยบายและการวางแผนต่าง ๆ ด้วยวิธีการต่าง ๆ จึงควรมีนโยบาย มีแผนและวิธีการต่าง ๆ ให้ร่างกายของตนเองให้ได้รับการพักผ่อนมากขึ้น

การพักผ่อนซึ่งหมายรวมทั้งการสงบอารมณ์ การผ่อนคลายความตึงเครียดการนอนพัก รวมทั้งการนอนหลับ และซึ่งน่าจะจัดให้มีเพิ่มขึ้นได้ในระยะต่าง ๆ ของการทำงานและเวลาประจำวันนั้น มีนักบริหารหลายท่านผู้มีศิลปในการทำงานสามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น

๑. การพักผ่อนหรือนอนหลับในขณะเดินทางในพาหนะต่าง ๆ

๒. การทำใจให้สงบหรืองีบไปชั่วขณะที่นั่งกับโต๊ะทำงาน

๓. การคลายสมาธิชั่วขณะในการประชุมเมื่อการอภิปรายไม่อยู่ในเรื่องของตนหรือออกนอกทางและตนมิได้ทำหน้าที่เป็นประธาน

๔. การผ่อนคลายความตึงเครียดในขณะทำงานหรือในการประชุม เป็นทำนอง "ทำงานไปด้วยเล่นไปด้วย" อุทาหรณ์มีอยู่เสมอ ๆ ที่นักบริหารผู้สามารถบางท่านต่างลดความตึงเครียดของที่ประชุมไปได้อย่างประหลาด ด้วยถ้อยคำหยอกล้อ หรือพูดเพียงคำสองคำเป็นครั้งคราว

๕. การมีนโยบายอันสุขุมตัดทอนเวลารับแขกหรือจำนวนผู้เข้าขอพบ

๖. การ "หนี" หลังเวลารับประทานอาหารกลางวันเพื่อนั่งเล่น นอนพักหรือนอนหลับเท่าที่เวลาจะอำนวยให้

๗. การพยายามเข้านอนหัวค่ำเพื่อให้มีเวลานอนคืนละ ๗—๘ ชั่วโมง เท่าที่จะทำได้

๘. การใช้วันว่าง วันปลายสัปดาห์หรือวันหยุดเท่าที่จะหาได้เป็นวัน "หนี" จากสิ่งต่าง ๆ จากบ้านหรือให้ไกลบ้าน ไกลที่ทำงาน

การออกกำลังกาย

คำแนะนำให้นักบริหารซึ่งส่วนมากอายุเกิน ๔๐ ปีไปแล้ว ออกกำลังกายดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยามากที่สุด ปฏิกิริยานั้นมักมีเหตุผลประกอบที่น่าฟังเป็นอย่างยิ่ง

เช่น ๑. จะต้องออกกำลังกายทำไมอีก เมื่อต้องเดินขึ้นลงบันไดหรือเดินไปเดินมาอยู่ทั้งวัน

๒. การออกกำลังกายเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปี ไปแล้ว ไม่น่าจะมีประโยชน์อย่างใด

๓. ไม่มีเวลา ทุก ๆ วันเมื่อมาถึงบ้านก็เพลียมากอยู่แล้ว

๔. ไม่มีสถานที่ ไม่มีเครื่องมือ

๕. ร่างกายแก่แล้ว ยิ่งออกกำลัง เกรงหัวใจจะวาย ความดันเลือดจะสูงขึ้น

๖. นักบริหารทำงานโดยใช้สมอง จะต้องออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อทำไม

ฯ ล ฯ

ต่อปฏิกิริยาพิเศษเหล่านี้ คำตอบแยกเป็นข้อ ๆ คงจะไม่ทำความกระจ่างแจ้งได้ดีเท่ากับคำตอบรวม ทั้งน่าจะพูดถึงข้อดีและข้อเสียรวมกันไปด้วยว่ามีอยู่อย่างไร

การออกกำลังกายทุกชนิดมีหลักสำคัญเหมือนกันหมด คือการฝืนให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานมากกว่าปกติ มากกว่าที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำอยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ อันเป็นปกติ การถูกบังคับให้เคลื่อนไหวและทำงานมากกว่าปกติจะทำให้กล้ามเนื้ออยู่ในสภาพของการเคลื่อนไหวได้ง่ายกว่าปกติ และโตขึ้นกว่าปกติหลักสำคัญอันหนึ่งในวิชากลศาสตร์หรือเมคานิคบอกไว้ว่า มวลสารต่าง ๆ ในโลกมีความเฉื่อย (Inertia)'' เป็นคุณสมบัติสำคัญ คือถ้าอยู่นิ่งจะมีความเฉื่อยทางสถิตย์ ทำให้เคลื่อนไปได้ยาก ในทางตรงข้ามถ้าเคลื่อนไปแล้ว จะมีความเฉื่อยพลวัต คือจะเคลื่อนได้ง่าย ทำให้หยุดได้ยาก

กล้ามเนื้อของบุคคลตั้งแต่วัย ๔๐ ปีไปแล้ว โน้มเอียงไปในทางคุณสมบัติของความเฉื่อยทางสถิตย์คือนับวันแต่จะเคลื่อนไหวได้แคล่องน้อยลงไป นอกนั้นยังมีคุณสมบัติสำคัญอีกอย่างหนึ่งของอวัยวะต่าง ๆ คือจะค่อยลีบตัวลงไปตามส่วนของการทำงานที่น้อยลง

การออกกำลังจึงทำให้กล้ามเนื้อมีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวและดำรงขนาดสมควรอยู่ได้

การทำงานเดินไปมา เดินขึ้นลงบันไดสำนักงานเป็นการออกกำลังกายเหมือนกัน แต่การที่กล้ามเนื้อทำงานในขณะร่างกายทำงานและสมองเคร่งเครียดกับการทำงานของกล้ามเนื้อในเวลาออกกำลังกายนั้นต่างกัน ในขณะที่คนเราเดินมุ่งไปทำงานหรือขึ้นลงบันได ถ้าหากเราจะมองอย่างไกล ๆ จะเห็นว่าอิริยาบถที่เป็นไปนั้นได้เป็นไปอย่างเคร่งเครียด บางคนเดินโย้ไปข้างหน้า บางคนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง กล้ามเนื้อบาง

ส่วนย่อมทำงานมากกว่าอีกบางส่วน ไม่สมดุลย์แก่กัน และเป็นเหตุของความรู้สึกเมื่อยล้าในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายนั้นธรรมชาติได้เสกสร้างให้กล้ามเนื้อมีอยู่เป็นชุดเป็นหมู่ ทำงานตรงข้ามซึ่งกันและกันให้สมดุลย์แก่กัน เช่นกล้ามเนื้อหน้าท้องดึงร่างกายตอนบนให้งอลง กล้ามเนื้อทางสันหลังดึงร่างกายตอนบนให้ยืดขึ้น ร่างกายตามปกติในคนปกติจึงมีทรวดทรงตรงอยู่ได้ดังนี้เป็นต้น

ในการออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า ยกน้ำหนัก โหนราว นั่งยอง ๆ แล้วลุกขึ้น ตลอดจนการว่ายน้ำ เล่นเทนนิส เล่นกอล์ฟ ฯลฯ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานโดยปราศจากความเคร่งเครียด กล้ามเนื้อบางชุดที่ตึงเกินไปจะถูกหย่อนคลายในทางตรงข้าม กล้ามเนื้อบางชุดที่ถูกยืดไปจะถูกดึงให้ตึงจนเกิดสมดุลย์ตามธรรมชาติ

นักบริหารเป็นผู้ทำงานแข่งกับเวลาอย่างแท้จริง เวลาเป็นของตนเองน้อยเต็มที่ แต่การออกกำลังกายอย่างพอดี ให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ยืดหดตามสมควรหรือขนาดให้เหนื่อยพอสมควร ไม่ได้ต้องการเวลาของนักบริหารถึงชั่วโมงสองชั่วโมง การออกกำลังกายเพียงวันละ ๕—๑๐ นาทีทุกวันหรือสองสามวันครั้งก็นับว่าเพียงพอ นักบริหารผู้ไม่เคยออกกำลังกายเป็นเวลานาน ๆ ถ้าลองวิดพื้นหรือเต้นเชือกเพียง ๒—๓ นาทีก็คงหอบเหนื่อยแล้วก็พอแต่เพียงแค่นั้น การออกกำลังกายไม่ต้องการสนามเป็นไร่ ๆ หรือต้องการอุปกรณ์แพง ๆ อย่างไม้กอล์ฟเสมอไป ทำที่ใดในที่แคบ ๆ ข้างระเบียง ในห้องน้ำ ในห้องนอน หรือข้างเตียงก็ได้ ล้วนแต่เป็นการได้ประโยชน์พอ ๆ กัน

การออกกำลังกายมีคุณสมบัติอย่างหนึ่งเหมือน ๆ กับสิ่งอื่น ๆ คือถ้ามากเกินไปหรือหนักเกินไปย่อมเป็นโทษ แต่ถ้าอยู่ในขอบเขตหรือในระดับของความพอดีก็ย่อมเป็นประโยชน์ การออกกำลังกายทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดมากกว่าปกติและทำให้ปอดขยายได้ดีขึ้น ในทางประสาทกล่าวได้ว่า ไม่มีใครเลยจะไม่ง่วงเมื่อเหนื่อยถึงขนาด การออกกำลังกายคือยานอนหลับขนานวิเศษที่หายาอย่างใด ๆ เปรียบได้ยาก จึงเป็นยาบำรุงร่างกายสำคัญของนักบริหารซึ่งมีสภาพพร้อมที่จะนอนหลับได้ยากเข้าในวันใดวันหนึ่ง

การออกกำลังกายหนักเกินไปอาจทำให้หัวใจวายได้และคงทำให้ความดันเลือดขึ้นสูง หรือที่สูงอยู่แล้วสูงมากเกินไป แต่นั่นเป็นเรื่องของการขาดความพอดี ถ้าพอดีการออกกำลังกายกลับเป็นยาช่วยในการรักษาโรคหัวใจ และโรคความดันเลือดสูงด้วยซ้ำไป ผู้เป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันเลือดสูงยิ่งอยู่นิ่งอยู่เฉยมีแต่จะยิ่งอ้วนซึ่งเป็นอันตราย ผู้ซึ่งเป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันเลือดสูงในระยะรุนแรงจนออกกำลังไม่ได้ก็คงมี แต่

นั้นหมายถึงเขามีสภาพเป็นคนไข้ด้วย ไม่ได้เป็นบุคคลปกติและคงไม่สามารถทำหน้าที่บริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นบุคคลที่นอนคอยวันสุดท้ายมากกว่าจะเป็นนักอะไรได้แล้ว

ในทางที่เกินขอบเขตเช่นการออกกำลังกายเพื่อเป็นนักกล้าม ให้เป็นนักยกน้ำหนัก นักวิ่งทนหรือนักมวยปล้ำ การเช่นนั้นย่อมไม่เหมาะแก่นักบริหารแน่ เพราะนักบริหารมีสมองของตนเป็นเครื่องมือวิเศษในการทำงาน แต่ในทางข้อเท็จจริง นักบริหารผู้ใดบ้างที่ทำงานแต่ทางสมอง ในสมัยที่การพัฒนา การประชาสัมพันธ์ และการหาเสียงนิยมเป็นสิ่งจำเป็นในการบริหารงาน ในทุกประเทศของโลก จะมีนักบริหารผู้ใดกล้ายืนยันได้ว่า ตนเองทำงานแต่ทางสมอง ไม่ต้องตรากตรำกำลังกาย ตรงกันข้ามการเป็นเสมียนเล็ก ๆ ในบางตำแหน่งบางทีดูเหมือนจะใช้กำลังกายน้อยกว่านักบริหารด้วยซ้ำไป

เราลองพิจารณาดูพฤติการณ์ของนักบริหารว่าเป็นอย่างไรบ้างในวันหนึ่ง ๆ ดู ในการประชุม จะเห็นว่าบางทีบางท่านต้องนั่งพูดเสียงดังเสียงชัดเป็นชั่วโมง ๆ นั่นคือการทำงานทางกายประเภทนั่งและพูดทนรวมกัน ผู้ใดมีการออกกำลังกายอยู่เสมอย่อมนั่งทนและพูดทนได้ดีกว่าผู้อื่น ดูต่อไปจากหนังสือพิมพ์ จากวิทยุและโทรทัศน์ จะเห็นต่อไปอีกว่า นักบริหารต้องเดินชมตึกเปิดใหม่ เดินไปตามตรอกตามซอยหรือเดินไปตามท้องทุ่งและคันนา ทุก ๆ อย่างบางคราวรวมกันในวันเดียวหรือหลาย ๆ วันติดกัน

นี่คือคำตอบข้อสงสัยว่านักบริหารผู้ซึ่งทำงานทางสมองจะต้องออกกำลังกายทำไมอีก

นักบริหารผู้ประสงค์ให้ร่างกายมีอายุยืนยาวคงต้องปฏิบัติหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อป้องกันโรคและเพื่อสุขภาพอนามัย ต้องคอยสังเกตสภาพความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ต้องพยายามยับยั้งอาหาร และต้องพักผ่อนเป็นอาทิ ตามที่ผู้เขียนได้เขียนเสนอแนะไว้ในบทต่าง ๆ ของเรื่องโรคของนักบริหาร

ในบทสุดท้ายซึ่งคงจะเปรียบได้ว่าเป็นฉากสุดท้ายหรือเป็นการปิดฉาก ให้ท่านผู้อ่านเหมือนผู้ชมเข้านอน การออกกำลังกายก่อนเข้านอนทุกคืนหรือสองสามคืนต่อครั้งคงจะเป็นได้ทั้งยานอนหลับ ยาระงับประสาท ขนานที่ไม่เสพย์ติดให้โทษและยาบำรุงร่างกายขนานสำคัญสำหรับนักบริหารและผู้ทำงานหนังสือโดยทั่ว ๆ ไปด้วย. □

รัฐวิสาหกิจโดยสังเขป

บันทึกเรื่อง รัฐวิสาหกิจโดยสังเขป

รวบรวม โดย นาวาเอก สุรพงษ์ ถิระธรรม

---

๑. คำจำกัดความของรัฐวิสาหกิจตามกฎหมาย

คำว่า "**รัฐวิสาหกิจ**" เป็นคำใหม่ เริ่มใช้เป็นทางราชการเป็นครั้งแรกในพระราชบัญญัติสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๐๒ และต่อมาอีกไม่กี่เดือนก็ปรากฏในพระราชบัญญัติวิธีการงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๐๒ อีกครั้งหนึ่ง และเมื่อเร็ว ๆ นี้เองจึงได้มีบัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติ คุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. ๒๕๑๘ โดยสรุปก็คือมีกฎหมายรวม ๓ ฉบับที่ได้ให้คำนิยามคำว่า "รัฐวิสาหกิจ" ไว้แต่เดิมนั้นเรียกว่า "**รัฐพาณิชย์**" ความหมายของรัฐวิสาหกิจตามที่เข้าใจกันก็คือ การที่รัฐเข้าประกอบการผลิตหรือทำการค้าเสียเอง

สำหรับในพระราชบัญญัติสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๐๒ มาตรา ๑๓ ได้ให้นิยามคำว่า "รัฐวิสาหกิจ" ไว้ดังนี้

รัฐวิสาหกิจ หมายความว่า บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลซึ่งทุนทั้งสิ้นเป็นของกระทรวงทบวงกรมในรัฐบาล หรือกระทรวงทบวงกรมในรัฐบาลมีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ ๕๐ หรือบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลใด ๆ ที่บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลดังกล่าวข้างต้นมีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ ๕๐ และให้หมายความรวมถึงองค์การของรัฐบาลหรือหน่วยงานธุรกิจที่รัฐบาลเป็นเจ้าของ และรวมตลอดถึงบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลใด ๆ ที่องค์การของรัฐบาล หรือหน่วยงานธุรกิจของรัฐบาลมีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ ๕๐

โดยสรุปแล้ว รัฐวิสาหกิจตามพระราชบัญญัติสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติหมายความว่าการประกอบธุรกิจหรือวิสาหกิจใดที่ใช้ทุนของรัฐบาลทั้งสิ้น หรือที่รัฐบาลร่วมทุนอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ ๕๐ ไม่ว่าจะเป็นโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ตาม

ส่วนในพระราชบัญญัติวิธีการงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๐๒ มาตรา ๔ ได้ให้นิยามคำว่า "รัฐวิสาหกิจ" ไว้ดังนี้

"รัฐวิสาหกิจ" หมายความว่า

(ก) องค์การของรัฐบาลหรือหน่วยงานธุรกิจที่รัฐบาลเป็นเจ้าของ

(ข) บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ส่วนราชการมีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละห้าสิบ

(ค) บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ส่วนราชการและ/หรือรัฐวิสาหกิจตาม (ก) และ/หรือ (ข) มีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละห้าสิบ

(ง) บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ส่วนราชการ และ/หรือรัฐวิสาหกิจตาม (ค) และ/หรือ (ก) และ/หรือ (ข) มีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละห้าสิบ

(จ) บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ส่วนราชการและ/หรือรัฐวิสาหกิจตาม (ง) และ/หรือ (ก) และ/หรือ (ข) และ/หรือ (ค) มีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ ๕๐

โดยสรุปแล้ว รัฐวิสาหกิจตามพระราชบัญญัติวิธีการงบประมาณหมายความว่ากิจการที่รัฐบาลถือหุ้นหรือมีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละห้าสิบไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม และไม่ว่าจะอ้อมสักกี่ชั้นก็ตาม ที่มีจุดประสงค์เช่นนี้ก็เพราะว่าตามอำนาจของกฎหมายที่มีอยู่ดังกล่าวนี้ รัฐบาลอาจดำเนินการควบคุมนโยบายและการดำเนินงานของกิจการเหล่านี้ได้ในฐานะผู้ถือหุ้นใหญ่

สำหรับพระราชบัญญัติคุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. ๒๕๑๓ มาตรา ๔ ได้ให้นิยามคำว่า "รัฐวิสาหกิจ" ไว้ดังนี้

"รัฐวิสาหกิจ" หมายความว่า

(๑) องค์การของรัฐบาลตามกฎหมายว่าด้วยการจัดตั้งองค์การของรัฐบาล หรือกิจการของรัฐตามกฎหมายที่จัดตั้งกิจการนั้น และหมายความรวมถึงหน่วยงานธุรกิจที่รัฐเป็นเจ้าของ แต่ไม่รวมถึงองค์การหรือกิจการที่มีวัตถุประสงค์ เฉพาะเพื่อสงเคราะห์หรือส่งเสริมการใด ๆ ที่มิใช่ธุรกิจ

(๒) บริษัทจำกัดหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่กระทรวงทบวงกรม หรือทบวงการเมืองที่มีฐานะเทียบเท่า และหรือรัฐวิสาหกิจตาม (๑) มีทุนรวมอยู่ด้วยเกินร้อยละห้าสิบ หรือ

(๓) บริษัทจำกัดหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่กระทรวงทบวงกรม หรือทบวงการเมืองที่มีฐานะเทียบเท่า และหรือรัฐวิสาหกิจตาม (๑) และหรือ (๒) มีทุนรวมอยู่ด้วยถึงสองในสาม

มีคำอยู่ ๒ คำ ซึ่งควรที่จะได้ทราบถึงความหมายให้ชัดเจน คือ คำว่า "องค์การของรัฐบาล" และคำว่า "หน่วยงานธุรกิจที่รัฐบาลเป็นเจ้าของ"[1]

องค์การของรัฐบาล แยกได้เป็น ๒ ประเภท คือ ประเภทหนึ่งก่อตั้งขึ้นโดยพระราชกฤษฎีกา อีกประเภทหนึ่งก่อตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติ

(ก) องค์การซึ่งก่อตั้งโดยพระราชกฤษฎีกา

องค์การในประเภทนี้มีกฎหมายที่เป็นแม่บทอยู่ คือ พระราชบัญญัติว่าด้วยการจัดตั้งองค์การของรัฐบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ ตามพระราชบัญญัตินี้มิได้มีคำนิยามว่าองค์การรัฐบาลคืออะไร แต่มีมาตรา ๓ กล่าวถึงเรื่องการจัดตั้งโดยบัญญัติความไว้ว่า "มาตรา ๓ เมื่อรัฐบาลเห็นเป็นการสมควรจะจัดตั้งองค์การ เพื่อดำเนินกิจการอันเป็นสาธารณประโยชน์ หรือเพื่อประโยชน์ในทางเศรษฐกิจหรือช่วยเหลือในการครองชีพหรืออำนวยบริการแก่ประชาชน โดยใช้เงินทุนจากงบประมาณแผ่นดินก็ให้กระทำได้ โดยตราเป็นพระราชกฤษฎีกา"

จากบทบัญญัตินี้จะเห็นได้ว่า แม้จะไม่ได้ให้คำนิยามของคำว่าองค์การของรัฐบาลโดยตรง แต่ก็เป็นการบ่งลักษณะและหลักเกณฑ์ขององค์การของรัฐบาลไว้อย่างชัดแจ้งอยู่ในตัว ดังนั้น การที่รัฐบาลจะตั้งองค์การของรัฐบาลในรูปตราเป็นพระราชกฤษฎีกาขึ้นมาได้ จึงต้องประกอบด้วยหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

(ก) วัตถุประสงค์ จะต้องมีอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้

(๑) ดำเนินกิจการอันเป็นสาธารณประโยชน์ หรือ

(๒) เพื่อประโยชน์ในทางเศรษฐกิจ หรือ

(๓) เพื่อช่วยเหลือในการครองชีพ หรือ

(๔) เพื่ออำนวยบริการแก่ประชาชน

(ข) ต้องใช้เงินทุนจากงบประมาณแผ่นดิน

(ค) ต้องมีการจัดตั้งโดยตราเป็นพระราชกฤษฎีกา

เมื่อมีการตราพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งองค์การใดขึ้นแล้ว องค์การนั้นก็มีฐานะเป็นนิติบุคคล ซึ่งย่อมมีสิทธิและหน้าที่เป็นบุคคลหนึ่งต่างหากจากหน่วยราชการซึ่งเป็นเจ้าของ กล่าวคือ ต้องอยู่ภายใต้บทบัญญัติแห่งประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ว่าด้วยนิติบุคคล เช่น

(๑) มีสิทธิและหน้าที่ต่าง ๆ ตามบทบัญญัติทั้งปวงแห่งกฎหมาย ภายในขอบวัตถุประสงค์ซึ่งกำหนดไว้ในพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งองค์การนั้น

(๒) มีสิทธิและหน้าที่เหมือนบุคคลธรรมดา เว้นแต่สิทธิและหน้าที่ซึ่งว่าโดยสภาพจะพึงมีพึงเป็นได้เฉพาะแก่บุคคลธรรมดาเท่านั้น

(๓) ถ้าผู้จัดการหรือผู้แทนองค์การนั้นได้กระทำการตามหน้าที่ และทำให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลอื่น องค์การนั้นจะต้องเสียค่าสินไหมทดแทนเพื่อความเสียหายนั้น แต่องค์การก็มีสิทธิไล่เบี้ยเอาแก่ตัวผู้เป็นต้นเหตุทำความเสียหายได้ภายหลัง

(๔) ถ้าผู้จัดการหรือผู้แทนองค์การนั้นได้ก่อให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลอื่น และการกระทำนั้นมิได้อยู่ภายในขอบวัตถุประสงค์ขององค์การ บรรดาผู้ที่กระทำการนั้นจะต้องร่วมกันรับผิดเป็นส่วนตัว

(๕) ข้อจำกัดอำนาจหรือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงอำนาจของผู้จัดการองค์การไม่อาจยกเป็นข้อต่อสู้บุคคลภายนอกผู้กระทำการโดยสุจริต

การจัดตั้งองค์การของรัฐบาลนั้นกฎหมายบังคับไว้ว่าในพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งจะต้องปรากฏข้อความในเรื่องต่าง ๆ ต่อไปนี้

(๑) ชื่อขององค์การ

(๒) ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

(๓) วัตถุประสงค์ขององค์การ

(๔) ทุนซึ่งได้รับอนุมัติ

(๕) การจัดสรรผลประโยชน์

(๖) การควบคุมและการบริหารกิจการขององค์การ ตลอดจนอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการ ผู้อำนวยการ หรือผู้จัดการแล้วแต่กรณี

(๗) การบัญชี การสอบและการตรวจ

(๘) ข้อกำหนดอื่น ๆ อันจำเป็นเพื่อให้กิจการขององค์การได้ดำเนินไปโดยเรียบร้อย

องค์การประเภทซึ่งจัดตั้งขึ้นโดยพระราชกฤษฎีกานี้มีทุนทั้งสิ้นเป็นของรัฐ และมีตัวอย่างอยู่หลายองค์การ เช่น องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ องค์การเชื้อเพลิง องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และองค์การสวนสัตว์ เป็นต้น

เมื่อกฎหมายได้กำหนดให้จัดการจัดตั้งองค์การของรัฐบาล ต้องทำเป็นพระราชกฤษฎีกาและมีข้อความดังกล่าวข้างต้นแล้ว ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงข้อความเหล่านั้นจึงจำเป็นต้องทำเป็นพระราชกฤษฎีกาเช่นเดียวกัน ดังตัวอย่างเช่น พระราชกฤษฎีกาจัดตั้งองค์การเชื้อเพลิง พ.ศ. ๒๕๐๓ มิได้กำหนดอำนาจขององค์การเชื้อเพลิงที่จะให้เอกชนกู้ยืมเงินได้ ต่อมาการค้าน้ำมันเจริญขึ้นจำเป็นจะต้องสนับสนุนให้เอกชนกู้เงินไปตั้งปั๊มน้ำมัน จึงจำเป็นต้องมีการแก้ไขพระราชกฤษฎีกาขยายอำนาจให้องค์การเชื้อเพลิงให้กู้ยืมเงินแก่เอกชนได้

การยุบเลิกองค์การตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการจัดตั้งองค์การของรัฐบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ นี้ จะต้องทำโดยพระราชกฤษฎีกาเช่นเดียวกัน และจะต้องกำหนดวิธีการจัดการทรัพย์สินขององค์การนั้นไว้ในพระราชกฤษฎีกายุบเลิกองค์การนั้นด้วย

(ข) องค์การซึ่งก่อตั้งโดยพระราชบัญญัติ

นอกจากองค์การซึ่งจัดตั้งขึ้นโดยพระราชกฤษฎีกาดังกล่าวแล้ว ยังมีองค์การอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งจัดตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติซึ่งมีฐานะเป็นรัฐวิสาหกิจและนิติบุคคลเช่นเดียวกัน องค์การดังกล่าวนี้เกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนมีพระราชบัญญัติว่าด้วยการจัดตั้งองค์การของรัฐบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ ก็มี เช่น พระราชบัญญัติการรถไฟแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๔๙๔ พระราชบัญญัติการท่าเรือแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๔๙๔ ต่อมาหลังจากมีการใช้พระราชบัญญัติว่าด้วยการจัดตั้งองค์การของรัฐบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ แล้ว ก็ยังได้มี

กฎหมายอีกหลายฉบับซึ่งออกมาในรูปจัดตั้งองค์การของรัฐบาล โดยมิได้อาศัยอำนาจจาก พระราชบัญญัติว่าด้วยการจัดตั้งองค์การของรัฐบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ แต่ประการใด ซึ่งมีตัวอย่างมากมาย เช่น พระราชบัญญัติองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๔๙๗ พระราชบัญญัติองค์การไฟฟ้านครหลวง พ.ศ. ๒๕๐๑ พระราชบัญญัติองค์การเภสัชกรรม พ.ศ. ๒๕๐๙ ฯลฯ

องค์การต่าง ๆ ซึ่งตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัตินี้มีทุนทั้งสิ้นเป็นของรัฐเช่นเดียวกัน แต่มีข้อควรสังเกตในความแตกต่างกับองค์การซึ่งตั้งขึ้นโดยพระราชกฤษฎีกาดังต่อไปนี้

(๑) การเรียกชื่อองค์การตามพระราชบัญญัติ เรียกได้สองอย่าง คือ "การ" (เช่น การไฟฟ้านครหลวง) และ "องค์การ" (เช่น องค์การเภสัชกรรม)

(๒) ในกรณีที่เรียกชื่อว่า "การ" ผู้จัดการขององค์การนั้นมีตำแหน่งเป็น "ผู้ว่าการ" ส่วนผู้จัดการของ "องค์การ" มีตำแหน่งเป็น "ผู้อำนวยการ"

(๓) องค์การซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยอาศัยอำนาจแห่งพระราชบัญญัตินี้ ได้รับอำนาจพิเศษเหนือกว่าองค์การซึ่งก่อตั้งโดยพระราชกฤษฎีกา ทั้งนี้ก็โดยอาศัยจากบทบัญญัติในตัวพระราชบัญญัติซึ่งก่อตั้งองค์การนั้น ๆ เอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(ก) รัฐมนตรีผู้รักษาการตามพระราชบัญญัติจัดตั้งองค์การนั้น ๆ มีอำนาจออกกฎกระทรวง เพื่อการปฏิบัติการตามพระราชบัญญัตินั้น

(ข) อาจมีบทบัญญัติให้องค์การนั้น ๆ ได้รับยกเว้นจากการเสียภาษีอากรตามประมวลรัษฎากร (การรถไฟ มาตรา ๑๗, การท่าเรือ มาตรา ๑๗, องค์การโทรศัพท์ มาตรา ๑๙)

(ค) อาจมีบทบัญญัติให้องค์การนั้น ๆ ได้รับยกเว้นจากการเสียภาษีศุลกากร (การท่าเรือ มาตรา ๑๗ ทวิ)

(ง) อาจมีบทบัญญัติให้ได้รับการยกเว้นจากการเสียภาษีที่ดิน หรืออาคาร นอกจากในกรณีให้เช่า (การท่าเรือ มาตรา ๑๗)

(จ) อาจมีบทบัญญัติให้ได้รับการยกเว้นไม่อยู่ในข่ายบังคับแห่งกฎหมายว่าด้วยควบคุมค่าเช่า ในภาวะคับขัน (การท่าเรือ มาตรา ๑๗ ตรี)

(ฉ) ทรัพย์สินขององค์การไม่อยู่ในความรับผิดชอบแห่งการบังคับคดี กล่าวคือ เจ้าหนี้ขององค์การนั้น ๆ ไม่มีสิทธิยึดทรัพย์สินขององค์การ แม้ว่าองค์การจะเป็นฝ่ายแพ้คดีและไม่ชำระหนี้ตามคำพิพากษา (องค์การโทรศัพท์ มาตรา ๑๕, การไฟฟ้านครหลวง มาตรา ๑๔, องค์การเภสัชกรรม มาตรา ๑๒)

(ช) กำหนดให้ประธานกรรมการ กรรมการ ผู้ว่าการและพนักงานขององค์การเป็นเจ้าพนักงานตามความหมายแห่งประมวลกฎหมายอาญา กล่าวคือ ให้มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นต่างหากมากกว่าการเป็นลูกจ้างนิติบุคคลธรรมดา (การไฟฟ้านครหลวง มาตรา ๑๕)

หน่วยงานธุรกิจที่รัฐบาลเป็นเจ้าของ

หน่วยงานธุรกิจนี้มีความหมายกว้างขวางมาก และยังหาคำนิยามในกฎหมายไม่ได้ จึงจำเป็นต้องคิดหาเอาเอง ประการแรก เห็นจะพออนุมานเอาได้ว่า ไม่ใช่ส่วนราชการซึ่งดำเนินงานตามวัตถุประสงค์อันระบุไว้ในกฎหมายว่าด้วยระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน กล่าวคือ ไม่ใช่เป็นงานราชการแท้ ๆ แต่เป็นงานซึ่งส่วนราชการแห่งใดแห่งหนึ่งเข้ามาดำเนินงานธุรกิจโดยรัฐบาลเป็นเจ้าของและใช้เงินงบประมาณเป็นทุนดำเนินงาน ซึ่งต้องอยู่ภายใต้บังคับของพระราชบัญญัติวิธีการงบประมาณด้วย และไม่หมายถึงหน่วยงานตามกฎหมายว่าด้วยระเบียบบริหารราชการส่วนท้องถิ่น เช่น เทศบาลด้วย เพราะกฎหมายได้กำหนดให้เป็นข้อยกเว้นของความหมายของคำว่าส่วนราชการอยู่แล้ว ข้อเท็จจริงในเรื่องนี้ควรแยกพิจารณาได้ ดังนี้

(๑) หน่วยราชการบางแห่งเข้าดำเนินงานธุรกิจโดยมิได้ใช้เงินงบประมาณ แต่อาศัยอ้างชื่อหน่วยราชการนั้น ๆ แสดงต่อบุคคลภายนอก เช่น เรื่องการจัดสรรที่ดินซึ่งมีหน่วยราชการหลายแห่งดำเนินการอยู่ในเวลานี้ ไม่นับว่าเป็นหน่วยงานธุรกิจที่รัฐบาลเป็นเจ้าของตามความหมายของพระราชบัญญัติวิธีการงบประมาณ ปัญหาที่ว่าหน่วยงานนั้นจะมีอำนาจทำได้หรือไม่ ควรทำหรือไม่ เป็นอีกเรื่องหนึ่งซึ่งไม่อยู่ภายในขอบข่ายแห่งการศึกษาในเรื่องนี้

(๒) มีงานบางอย่างซึ่งเป็นของรัฐบาล แต่ก่อกำเนิดขึ้นโดยบังเอิญจึงไม่มีการตราพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งเป็นองค์การของรัฐบาล และมิได้มีการจัด

ตั้งเป็นบริษัทจำกัด หรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคล แต่ก็ได้ดำเนินงานธุรกิจอย่างรัฐบาลเป็นเจ้าของ โดยขึ้นอยู่กับกระทรวงใดกระทรวงหนึ่ง เช่นนี้ย่อมถือได้ว่าหน่วยงานนั้น ๆ เป็นรัฐวิสาหกิจ แต่ก็มีปัญหาเรื่องสิทธิและความรับผิดของหน่วยงานนั้นว่าจะมีอยู่เพียงไร เพราะเมื่อมิได้มีกฎหมายก่อตั้งเป็นองค์การของรัฐบาล หรือมิได้จดทะเบียนเป็นบริษัท หรือห้างหุ้นส่วน หน่วยงานนั้น ๆ ย่อมไม่เป็นนิติบุคคล หากหน่วยงานนั้นก่อให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลภายนอก ผู้ที่จะต้องรับผิดก็คงจะต้องเป็นส่วนราชการซึ่งเป็นเจ้าของหน่วยงานนั้น ในหัวข้อนี้น่าจะยกโรงงานยาสูบขึ้นมาเป็นตัวอย่าง กล่าวคือ เดิมรัฐบาลซื้อโรงงานมวนบุหรี่และกิจการไร่ยาสูบมาจากเอกชน ขั้นแรกโรงงานยาสูบขึ้นต่อกรมสรรพสามิต ต่อมาโอนไปสังกัดกับกระทรวงการคลังโดยตรง แต่โรงงานยาสูบก็ดำเนินงานเหมือนอย่างนิติบุคคล คือ มีการซื้อใบยาทั้งภายในประเทศ และสั่งใบยาจากต่างประเทศ มีการเพาะปลูกใบยา มีการประกอบอุตสาหกรรมผลิตบุหรี่ และมีการขายบุหรี่และมีผลกำไรส่งเข้าคลัง แต่ตนเองมิได้เป็นนิติบุคคล หากมีกรณีที่ก่อให้เกิดสิทธิฟ้องร้องอาจเป็นปัญหาในเรื่องการใช้อำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบ เข้าใจว่าจะต้องถือว่าโรงงานยาสูบดำเนินงานในฐานะเป็นตัวแทนของกระทรวงการคลัง

(๓) บางกรณีหน่วยงานธุรกิจที่รัฐบาลเป็นเจ้าของอาจเกิดขึ้นได้โดยผลแห่งกฎหมาย เช่นในกรณีโรงงานกระสอบ กระทรวงการคลัง ซึ่งดำเนินการอยู่ในเวลานี้ก็เป็นผลจากคำสั่งลงวันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๐๘ นายกรัฐมนตรีโดยมติของคณะรัฐมนตรีอาศัยอำนาจตามมาตรา ๑๗ แห่งธรรมนูญการปกครองราชอาณาจักร พ.ศ. ๒๕๐๒ มีคำสั่งให้บริษัทบางกอกกระสอบ จำกัด พ้นจากสภาพการเป็นบริษัท และให้กิจการทรัพย์สินและหนี้สินของบริษัทบางกอกกระสอบ จำกัด ตกเป็นของรัฐทันทีในวันออกคำสั่ง ให้กระทรวงการคลังเป็นเจ้าของกิจการและดำเนินการตามควรทุกประการ โรงงานกระสอบนี้แม้จะพ้นสภาพจากการเป็นนิติบุคคล แต่ก็ยังมีการดำเนินงานทุกอย่างเหมือนอย่างนิติบุคคล โดยมีกระทรวงการคลังเป็นผู้รับผิดชอบแทน

(๔) นอกจากนี้ ยังมีงานประเภทสำนักงานและกิจการอื่น ๆ ซึ่งรัฐบาลตั้งขึ้นเป็นครั้งคราวตามความจำเป็นตามมติคณะรัฐมนตรี โดยมิได้มีการจัดตั้งเป็นองค์การหรือนิติบุคคลประเภทบริษัท จำกัด หรือห้างหุ้นส่วนมีหน่วยราชการที่เกี่ยวข้องเป็นเจ้าของ

และใช้เงินงบประมาณของรัฐ งานเหล่านี้ก็ต้องถือว่าเป็นรัฐวิสาหกิจเช่นเดียวกัน เช่น โรงพิมพ์ธนาคารออมสิน โรงพิมพ์ตำรวจ สถานธนานุเคราะห์ โครงการสำรองข้าวกรุงเทพฯ และร้านไทยอุตสาหกรรม เป็นต้น

๒. ประวัติความเป็นมาโดยสรุปของรัฐวิสาหกิจ

รัฐวิสาหกิจของไทยได้ดำเนินมานานแล้ว เพราะโดย **"ค่านิยมทางสังคม"** (social values) ของไทยเรานั้น เป็นที่ตระหนักกันดีอยู่แล้วว่า ความริเริ่มในสิ่งต่าง ๆ ได้มาจาก "เบื้องบน" คือ ผู้ปกครองประเทศ การริเริ่มวิสาหกิจก็อาจจะกล่าวได้เช่นเดียวกันว่ามีการริเริ่มจากเบื้องบนมาตั้งแต่ยุคแรก ในรัชสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราชแห่งกรุงสุโขทัยพระองค์ได้ริเริ่มวิสาหกิจสาขาอุตสาหกรรม ด้วยการเสด็จไปนำช่างปั้นถ้วยชามจากประเทศจีนมาตั้งทำที่สุโขทัย อนึ่ง ในสมัยกรุงสุโขทัยเช่นเดียวกัน ได้ปรากฏรัฐวิสาหกิจสาขาพาณิชย์และคมนาคมขนส่ง โดยได้มีการแต่งสำเภาไปเจริญทางพระราชไมตรีกับจีนเพื่อแลกสินค้า ในสมัยกรุงศรีอยุธยาปรากฏว่ามีการค้าขายระหว่างรัฐต่อรัฐ โดยเฉพาะฮอลันดาต้องอาศัยซื้อเสบียงจากเมืองไทย และต้องอาศัยเรือเดินทะเลของไทยไปมาค้าขายกับประเทศจีนและญี่ปุ่นในชั้นต้น ในรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าปราสาททองก็ได้ทรงจัดตั้ง "คลังสินค้า" ของทางราชการรับซื้อสินค้าที่เป็นสิ่งสำคัญจากราษฎรในบ้านเมืองแล้วขายให้แก่ชาวต่างประเทศ และเลือกซื้อสินค้าจากชาวต่างประเทศมาจำหน่ายให้แก่ประชาชน ในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชก็มีกรมพระคลังสินค้า ซึ่งฝรั่งชื่อฟอลคอนเป็นผู้อำนวยการค้าขายของหลวง และฟอลคอนได้เกลี้ยกล่อมฝรั่งเข้ามารับราชการในการเดินเรือค้าขายของหลวงอย่างแข็งขัน จนเป็นที่ไม่พอใจแก่อังกฤษและฮอลันดา ในครั้งนั้นปรากฏว่ากรุงศรีอยุธยาได้กลายเป็นตลาดสินค้าใหญ่ที่สุดในตะวันออกไกล พระคลังไทยมีเรือกำปั่นมากมายถึงกับให้อังกฤษและฝรั่งเศสยืมไปใช้ในบางครั้ง เรือเหล่านี้ได้บรรทุกสินค้าไปขายต่างประเทศในย่านเอเชียจนถึงอาหรับ ทะเลแดง และได้ไปตั้งห้างที่เกาะบอร์เนียว กว้านซื้อทองคำ เพชร พลอย และมีการผูกขาดจำหน่ายสินค้า เช่น พริกไทย กระวาน ดีบุก รง กำยาน ยาง งาช้าง ช้าง ตะกั่ว ทองคำ รังนก ฯลฯ

การค้าของหลวงได้ลดลงและเลิกไปในสมัยรัชกาลที่ ๓ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ เพราะเก็บภาษีอากรได้ดีกว่ากำไรจากการค้า แต่ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัฐบาลได้เริ่มดำเนินวิสาหกิจอันเป็นพื้นฐานทางเศรษฐกิจหลายอย่าง เช่น การรถไฟ การเดินเรือชายทะเล การโทรเลข โทรศัพท์ การประปา จนกระทั่งสมัยเปลี่ยนแปลงการปกครองเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕ และประกาศใช้รัฐธรรมนูญซึ่งมีหลัก ๖ ประการ ประกอบด้วยหลักเศรษฐกิจเป็นหลักหนึ่งนั้น รัฐวิสาหกิจก็ได้รับการปรับปรุงและเกิดขึ้นใหม่อีกหลายสาขา ในสาขาอุตสาหกรรมรัฐได้เข้าผูกขาดผลิตยาสูบ สุรา ไพ่ ตลอดจนดำเนินการผลิตน้ำตาล กระดาษ ผ้า ฯลฯ ในสาขาพาณิชย์ รัฐบาลได้จัดตั้งบริษัทไทยนิยม บริษัทจังหวัด ร้านไทยอุตสาหกรรม ตลอดไปจนถึงการธนาคารซึ่งได้จัดตั้งธนาคารแห่งประเทศไทย และเข้ามีหุ้นในธนาคารพาณิชย์ ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่สองเหตุการณ์ได้ผลักดันให้รัฐบาลเข้าไปมีบทบาทในรัฐวิสาหกิจมากขึ้น เนื่องจากความขาดแคลนสิ่งอุปโภคบริโภคต่างๆ และได้เข้าครอบครองทรัพย์สินของชนชาติศัตรู เช่น เหมืองแร่ ป่าไม้ และโรงงานต่างๆ ได้มีการตั้งคณะกรรมการดำเนินการอุตสาหกรรมขึ้นเพื่อพิจารณาปรับปรุงและก่อตั้งรัฐวิสาหกิจ รัฐวิสาหกิจจึงได้เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก มีทั้งกิจการที่ให้ผลสำเร็จมั่นคงและกิจการที่ล้มลุกคลุกคลานตลอดจนที่ต้องเลิกล้มไป[2]

ในประเทศไทย เนื่องจากเป็นประเทศกสิกรรมและยังด้อยพัฒนา จึงมุ่งไปในทางที่จะพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมกับประเทศตะวันตก รัฐบาลจึงพยายามเข้าดำเนินการในด้านต่างๆ ที่เห็นว่าจะทำให้ประเทศเจริญก้าวหน้าไปโดยรวดเร็ว ฉะนั้นกิจการด้านรัฐวิสาหกิจจึงกว้างขวางมาก วัตถุประสงค์ของการที่ดำเนินงานรัฐวิสาหกิจก็คือ เพื่อดำเนินกิจการอันเป็นสาธารณประโยชน์ หรือเพื่อเป็นประโยชน์ในการเศรษฐกิจหรือช่วยเหลือดำเนินการในการครองชีพหรืออำนวยบริการแก่ประชาชน จากวัตถุประสงค์เช่นนี้จะเห็นได้ว่าเป็นวัตถุประสงค์ที่กว้างขวางมากจนไม่อาจจำกัดลงไปได้อย่างแน่ชัดว่าสิ่งใดบ้างที่ควรจะกระทำ นอกจากเหตุผลดังกล่าวแล้วยังมีเหตุผลอื่นอีกด้วย เช่น เพื่อที่จะให้เศรษฐกิจตกอยู่ในมือคนไทยบ้าง เพราะปัจจุบันเศรษฐกิจตกอยู่ในมือของชาวต่างด้าว รัฐบาลจึงต้องเข้าส่งเสริมชาวไทยหรือดำเนินการเอง นอกจากนั้นยังมี

วัตถุประสงค์เพื่อกิจการทหาร เพื่อแสวงหากำไร เพื่อเหตุผลทางการเมือง และเพื่อส่ง-เสริมเศรษฐกิจ

ดร.ป๋วย อึ๊งภากรณ์ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการที่รัฐบาลไทยเข้าจัดทำรัฐวิสาหกิจไว้ดังนี้

(๑) ต้องการให้ประเทศไทยเราเป็นประเทศอุตสาหกรรมขึ้นบ้าง หมายความว่าให้ประเทศชาติเจริญให้ทันประเทศอื่น ๆ ไม่ใช่จะอาศัยพึ่งการส่งข้าว ยาง และดีบุกเท่านั้น ต้องการจะให้ประชาชนมีรายได้ดี และเข้าใจว่าตราบใดที่เรายังเป็นประเทศกสิ-กรรมอยู่ ประเทศชาติก็จะเจริญสู้ประเทศอื่น ๆ ที่เป็นประเทศอุตสาหกรรมไม่ได้

(๒) รัฐบาลชุดต่าง ๆ รู้สึกว่า การประกอบกิจการค้าส่วนมากมักตกอยู่ในมือของชนต่างชาติ คนไทยเองไม่ค่อยมีการทำการค้าชนิดที่สำคัญเลย เมื่อเป็นเช่นนี้ รัฐ-บาลก็มีความวิตกว่าถึงแม้เราจะมีเอกราชในทางอื่น ๆ โดยสมบูรณ์แล้วก็ตาม แต่ก็นับว่าเรายังมีเอกราชโดยแท้จริงในทางเศรษฐกิจ ฉะนั้นจึงมีนโยบายส่งเสริมให้คนไทยประกอบการเศรษฐกิจให้มากขึ้น แต่โดยที่เอกชนไทยไม่มีความรู้ความชำนาญหรือทุนรอนริเริ่มเพียงพอที่จะลงมือดำเนินงานด้วยตนเอง จึงเห็นว่ารัฐบาลควรจัดทำเสียเองคงจะเหมาะกว่า

(๓) เพราะถือตามประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในต่างประเทศเป็นตัวอย่าง คือ รัฐ-บาลของบางประเทศเห็นว่าการที่เอกชนมีเสรีภาพในการประกอบการค้านั้น ผู้มีความฉลาดแหลมหรือโอกาสเหมาะก็จะประสบความร่ำรวยโดยรวดเร็ว และพวกนี้ก็จะเป็นนายทุนแล้วตั้งอัตราค่าจ้างแรงงานของลูกจ้างไม่เหมาะสมกับประโยชน์ที่ตนได้มาเลย ดังนั้นในต่างประเทศจึงคิดว่า ควรให้รัฐบาลดึงการประกอบวิสาหกิจเข้ามาทำเสียเอง แล้วให้ราษฎรเข้าร่วมเป็นเจ้าของร่วมกันก็จะทำให้ความอยุติธรรมน้อยลงไป

ในแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๑๕—๒๕๑๙) ได้กล่าวเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของรัฐวิสาหกิจในประเทศไทยไว้ตอนหนึ่งว่า "การดำเนินงานธุรกิจของรัฐบาลในรูปของรัฐวิสาหกิจได้เริ่มมานานแล้ว โดยเริ่มจากกิจการสาธารณูปการ ซึ่งต้องใช้เงินลงทุนเป็นจำนวนมาก อาทิเช่น การรถไฟและโทรศัพท์ ต่อมาการดำเนินงานวิสาหกิจของรัฐได้ขยายตัวในรูปการผลิตสินค้าและบริการ

ซึ่งในขณะนั้นเอกชนยังมิได้ลงทุนเป็นล่ำเป็นสันประการหนึ่ง และผลิตสินค้าประเภทยุทธบริภัณฑ์หรือเพื่อสนองความต้องการของราชการทหารในยามสงครามประการหนึ่งเพื่อต้านทานและจำกัดอิทธิพลของต่างด้าวอีกประการหนึ่ง นโยบายส่วนใหญ่ที่ดำเนินการในขณะนั้นจึงเป็นการขยายบริการและการผลิตเพื่อสนองความต้องการที่ขาดแคลน และได้ขยายขอบเขตกว้างขวางครอบคลุมไปถึงกิจการต่าง ๆ นอกจากอุตสาหกรรมบางประเภทก็ได้ขยายตัวไปถึงกิจการพาณิชย์ การธนาคาร และการประกอบธุรกิจในด้านการเกษตรอีกด้วย ดังนั้น นโยบายและวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งรัฐวิสาหกิจแต่เดิมจึงไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอน การตั้งขึ้นก็ถือเอาความต้องการตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นหลักในการพิจารณา จำนวนกิจการของรัฐในรูปวิสาหกิจจึงเพิ่มขึ้นอย่างมากมาย รัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่ที่สามารถทำกำไรได้ในระยะนั้นอยู่ในประเภทการผลิตสินค้าผูกขาด ส่วนรัฐวิสาหกิจที่ดำเนินการในทำนองเดียวกับเอกชนต้องประสบผลขาดทุน และจำต้องเลิกกิจการไปเป็นจำนวนมาก

๓. ประเภทของรัฐวิสาหกิจ

เราสามารถจะจำแนกรัฐวิสาหกิจออกเป็นประเภท ๆ ได้หลายวิธีด้วยกัน ทั้งนี้แล้วแต่ว่าเราจะใช้สิ่งใดเป็นหลักเกณฑ์ในการแบ่ง ในที่นี้จะกล่าวถึงการแบ่งรัฐวิสาหกิจในประเทศไทยออกเป็นประเภท โดยใช้หลักเกณฑ์ต่าง ๆ เช่น

(๑) แบ่งตามลักษณะของการจัดตั้ง

(๒) แบ่งตามหน่วยราชการที่รัฐวิสาหกิจสังกัด

(๓) แบ่งตามความแตกต่างในสัดส่วนของกำไรสุทธิที่ต้องส่งเป็นรายได้ให้รัฐ

(๔) แบ่งตามสาขาของงานที่ปฏิบัติ

ซึ่งจะได้กล่าวถึงรายละเอียดต่อไปตามลำดับ

๓.๑ แบ่งตามลักษณะของการจัดตั้ง

ตามแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๑๕—๒๕๑๙ กล่าวไว้ว่าปัจจุบันประเทศไทยมีรัฐวิสาหกิจอยู่ทั้งสิ้น ๘๐ แห่ง เป็นรัฐวิสาหกิจที่มีทุนทั้งสิ้นเป็นของรัฐจำนวน ๔๙ แห่ง และรัฐถือหุ้นเกินกว่าร้อยละ ๕๐ จำนวน

๓๑ แห่ง ทั้งนี้ไม่รวมถึงกิจการประเภทเงินทุนหมุนเวียนซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมาก แต่เป็นกิจการขนาดเล็กและมีความสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจน้อยมาก รัฐวิสาหกิจทั้ง ๘๐ แห่งอาจแบ่งได้ตามลักษณะของการจัดตั้งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

(๑) รัฐวิสาหกิจประเภทที่จัดตั้งขึ้นโดยตราพระราชบัญญัติจัดตั้งโดยเฉพาะ ปัจจุบันมีอยู่ ๑๕ แห่ง มีทุนดำเนินงานทั้งสิ้นเป็นของรัฐ รัฐวิสาหกิจเหล่านี้ในพระราชบัญญัติจัดตั้งได้กำหนดให้จัดทำงบประมาณประจำปีซึ่งประกอบด้วยงบลงทุนและงบทำการ สำหรับงบลงทุนให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบ ส่วนงบทำการให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีเพื่อทราบ เช่น การรถไฟแห่งประเทศไทย การท่าเรือแห่งประเทศไทย การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย เป็นต้น

(๒) รัฐวิสาหกิจประเภทที่จัดตั้งขึ้นโดยพระราชกฤษฎีกา ซึ่งออกตามความในพระราชบัญญัติจัดตั้งองค์การของรัฐบาล พ.ศ. ๒๔๙๖ มีจำนวน ๑๙ แห่ง มีทุนดำเนินงานทั้งสิ้นเป็นของรัฐ เช่น องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ องค์การสวนยาง เป็นต้น

(๓) รัฐวิสาหกิจประเภทที่จัดตั้งขึ้นตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ โดยมีฐานะตามกฎหมายเป็นบริษัทจำกัด ปัจจุบันมีอยู่ ๒๗ แห่ง มีทั้งที่รัฐถือหุ้นทั้งสิ้นและที่รัฐถือหุ้นร่วมกับเอกชนโดยมีหุ้นเกินกว่าร้อยละ ๕๐ บริษัทที่มีหุ้นทั้งสิ้นเป็นของรัฐ เช่น บริษัทไทยโทรทัศน์ จำกัด บริษัทเดินอากาศไทย จำกัด บริษัทไม้อัดไทย จำกัด เป็นต้น สำหรับรัฐวิสาหกิจที่รัฐถือหุ้นเกินร้อยละ ๕๐ เช่น บริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด บริษัทสหโรงแรมไทยและการท่องเที่ยว จำกัด บริษัทการบินไทย จำกัด เป็นต้น

(๔) รัฐวิสาหกิจประเภทที่ตั้งขึ้นตามมติคณะรัฐมนตรี โดยรัฐบาลจะกำหนดทุนหมุนเวียนเพื่อการดำเนินงาน และให้อยู่ภายใต้การควบคุมของกระทรวงเจ้าสังกัด มีจำนวน ๑๙ แห่ง รัฐวิสาหกิจประเภทนี้ไม่มีฐานะเป็นนิติบุคคลเช่นประเภทดังกล่าวข้างต้น การทำนิติกรรมต่าง ๆ จะต้องทำในนามของกระทรวงเจ้าสังกัด เช่น

สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล โรงงานยาสูบ สถานธนานุเคราะห์ โรงงานผลิตสารส้ม เป็นต้น

๓.๒ แบ่งตามหน่วยราชการที่รัฐวิสาหกิจสังกัด

การแบ่งตามหลักเกณฑ์นี้ ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่ากระทรวงใดมีรัฐวิสาหกิจใดสังกัดอยู่บ้าง

(๑) สำนักนายกรัฐมนตรี เช่น องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย องค์การสวนสัตว์แห่งประเทศไทย บริษัทไทยโทรทัศน์ จำกัด ฯลฯ

(๒) กระทรวงกลาโหม เช่น โรงกลั่นน้ำมัน (ฝางและบางจาก) องค์การเชื้อเพลิง องค์การทอผ้า องค์การแก้ว องค์การแบตเตอรี่ องค์การผลิตอาหารสำเร็จรูป ฯลฯ

(๓) กระทรวงการคลัง เช่น ธนาคารออมสิน บริษัทกระสอบอีสาน จำกัด โรงงานยาสูบ ฯลฯ

(๔) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เช่น องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ บริษัทข้าวไทย จำกัด องค์การสะพานปลา ฯลฯ

(๕) กระทรวงคมนาคม เช่น การรถไฟแห่งประเทศไทย องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ ฯลฯ

(๖) กระทรวงมหาดไทย เช่น การไฟฟ้านครหลวง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ฯลฯ

(๗) กระทรวงศึกษาธิการ มีองค์การดุริยางค์นาฏศิลป์

(๘) กระทรวงสาธารณสุข มีองค์การเภสัชกรรม

(๙) กระทรวงอุตสาหกรรม เช่น องค์การอุตสาหกรรมน้ำตาลไทย โรงงานกระดาษไทย โรงงานคลิป ฯลฯ

(๑๐) กระทรวงพาณิชย์ มีองค์การคลังสินค้า และบริษัทจังหวัดอีกหลายสิบแห่ง

๓.๓ แบ่งตามความแตกต่างในสัดส่วนของกำไรสุทธิที่ต้องส่งเป็นรายได้ให้รัฐ

ตามเอกสารงบประมาณของสำนักงบประมาณ ได้จำแนกหลักเกณฑ์ในการกำหนดอัตราร้อยละของกำไรสุทธิเพื่อจัดสรรส่งเป็นรายได้ให้รัฐตามประเภทของรัฐวิสาหกิจ ดังนี้คือ

(๑) รัฐวิสาหกิจประเภทผูกขาด เช่น โรงงานยาสูบ โรงงานไพ่ องค์การสุรา ฯ ล ฯ ให้จัดสรรผลกำไรส่งเป็นรายได้ให้รัฐ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐ ของผลกำไรสุทธิประจำปี

(๒) รัฐวิสาหกิจประเภทกึ่งผูกขาด เช่น องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ องค์การเชื้อเพลิง ฯ ล ฯ ให้จัดสรรผลกำไรส่งเป็นรายได้ให้รัฐไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐ ของผลกำไรสุทธิประจำปี

(๓) รัฐวิสาหกิจประเภทสาธารณูปโภค เช่น การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย การรถไฟแห่งประเทศไทย การท่าเรือแห่งประเทศไทย องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย ฯ ล ฯ ให้จัดสรรผลกำไรส่งเป็นรายได้ให้รัฐไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๓๐ ของผลกำไรสุทธิประจำปี

(๔) รัฐวิสาหกิจประเภทอุตสาหกรรม เช่น ศูนย์อุตสาหกรรมเหมืองแร่ องค์การแบตเตอรี่ องค์การเภสัชกรรม ฯ ล ฯ ให้จัดสรรผลกำไรส่งเป็นรายได้ให้รัฐไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๔๐ ของผลกำไรสุทธิประจำปี

(๕) รัฐวิสาหกิจประเภทอื่น ๆ เช่น องค์การสวนยาง องค์การสะพานปลา องค์การตลาด โรงพิมพ์ตำรวจ สถานธนานุเคราะห์ ฯ ล ฯ ให้จัดสรรผลกำไรส่งเป็นรายได้ให้รัฐ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๒๕ ของผลกำไรสุทธิประจำปี

(๖) รัฐวิสาหกิจประเภทบริษัทจำกัด รัฐวิสาหกิจประเภทนี้นอกจากจะต้องเสียภาษีเงินได้ให้แก่รัฐจากผลกำไรสุทธิประจำปีแล้ว ยังจะต้องพิจารณาจ่ายเงินปันผลตามอัตราที่กำหนดตามควรเป็นปี ๆ ไป

๓.๔ แบ่งตามสาขาของงานที่ปฏิบัติ

ซึ่งอาจแบ่งออกเป็นสาขาต่าง ๆ ได้ดังนี้

(๑) รัฐวิสาหกิจสาขาพลังงาน เช่น การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย องค์การเชื้อเพลิง ฯ ล ฯ

(๒) รัฐวิสาหกิจสาขาคมนาคม เช่น การท่าเรือแห่งประเทศไทย การรถไฟแห่งประเทศไทย บริษัทการบินไทย จำกัด ฯลฯ

(๓) รัฐวิสาหกิจสาขาพาณิชย์และบริการอื่นๆ เช่น โรงงานยาสูบ สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล สถานธนานุเคราะห์ องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย องค์การสวนสัตว์ ฯลฯ

(๔) รัฐวิสาหกิจสาขาอุตสาหกรรม เช่น โรงงานกระสอบ โรงงานกระดาษไทย โรงงานน้ำตาลสุพรรณบุรี ฯลฯ

(๕) รัฐวิสาหกิจสาขาเกษตร เช่น องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ องค์การอุตสาหกรรมห้องเย็น องค์การสวนยาง องค์การสะพานปลา ฯลฯ

๔. สาเหตุที่รัฐวิสาหกิจดำเนินงานไม่ได้ผลดี

สาเหตุที่รัฐวิสาหกิจในประเทศไทยดำเนินงานไม่ได้ผลและต้องประสบกับการขาดทุนหรือเสื่อมโทรมนั้นมีอยู่มาก ซึ่งถ้าแม้ว่าสาเหตุจะแตกต่างกันบ้างในรัฐวิสาหกิจ แต่ละแห่งก็ตาม แต่พิจารณาโดยส่วนรวมแล้วก็มีสาเหตุบางอย่างที่เหมือนๆ กัน คือ

๔.๑ **ปัญหาเกี่ยวกับการวางแผนงานหรือโครงการ** มักจะปรากฏว่ารัฐวิสาหกิจที่ได้รับการจัดตั้งขึ้นมานั้นขาดการพิจารณาโดยรอบคอบในเรื่องต่างๆ เช่น ในด้านแหล่งวัตถุดิบ สถานที่ตั้งโรงงาน และความต้องการของตลาด เป็นต้น จึงมักปรากฏว่าต้องเสียค่าขนส่งวัตถุดิบไปยังโรงงาน หรือค่าขนส่งผลิตผลหรือผลิตภัณฑ์ออกจากโรงงานไปจำหน่ายสูงและบางครั้งก็ขายสินค้าไม่ได้หรือไม่หมด เพราะประกอบกิจการใหญ่จนเกินความต้องการของตลาด

๔.๒ **ปัญหาเกี่ยวกับตัวบุคคลผู้บริหารงาน** กล่าวคือ ผู้บริหารงานชั้นผู้ใหญ่ในรัฐวิสาหกิจมักจะเป็นข้าราชการซึ่งได้รับแต่งตั้งให้ไปทำงานนอกเหนือจากราชการประจำ ในการนี้ก็มักจะนำเอาระบบการปฏิบัติงานของทางราชการไปใช้ทั้งการติดต่อภายในหน่วยงานเองและระหว่างหน่วยงานกับภายนอกด้วยความเคยชิน ผลก็คือทำให้การงานล่าช้ากว่าที่ควร ซึ่งไม่เหมาะสมแก่รัฐวิสาหกิจที่ต้องการความรวดเร็วในการดำเนินงาน

เช่นเดียวกับธุรกิจทั้งหลายที่ดำเนินงานโดยเอกชน ในด้านตัวผู้บริหารงานเองก็ไม่สามารถอุทิศเวลาให้แก่รัฐวิสาหกิจได้อย่างเต็มที่ เพราะมีงานราชการที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำอยู่แล้ว นอกจากนั้นก็ยังเป็นที่น่าสงสัยว่าบุคคลผู้บริหารงานจะมีความรู้ความชำ-นาญเพียงพอในกิจการของรัฐวิสาหกิจที่ตนบริหารงานอยู่หรือไม่ ทั้งนี้เพราะไม่แน่ใจว่าผู้ที่มีความสามารถในทางราชการจะต้องมีความสามารถในทางธุรกิจด้วย ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของผู้บริหารงานนั้นเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นที่สุดประการหนึ่งของความสำเร็จ หรือล้มเหลวของการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจ ปัญหาเกี่ยวกับตัวบุคคลผู้บริหารงานอีกประการหนึ่งก็คือ ผู้บริหารงานอาจสนใจต่อรายได้ คือ เงินเดือนที่ตนจะได้รับในเดือนหนึ่ง ๆ เท่านั้น กิจการจะขาดทุนหรือมีกำไรตนก็ได้แต่เงินเดือน เพราะฉะนั้นความกระตือรือร้นและประสิทธิภาพในการดำเนินงานจึงสู้เอกชนไม่ได้ เพราะเอกชนเจ้าของวิสาหกิจเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียโดยตรงต่อผลงานของเขา

๔.๓ **ปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานสูง** กล่าวคือ รัฐวิสาหกิจมักจะมีพนักงานมากเกินไป ซึ่งทำให้รายจ่ายในด้านเงินเดือนค่าจ้างสูงมาก ข้อนี้เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ต้นทุนการผลิตของรัฐวิสาหกิจสูง และพนักงานหรือคนงานที่บรรจุเข้ามามาก ๆ นั้นย่อมจะมีผู้ที่หย่อนสมรรถภาพรวมอยู่ด้วย โดยที่การบรรจุคนงานดังกล่าวนี้บางกรณีก็เป็นเหตุผลทางการเมือง ดังนั้น ถึงแม้จะทราบก่อน หรือทราบภายหลังการบรรจุแล้วว่าไม่มีสมรรถภาพเพียงพอก็ตาม ก็ย่อมเป็นความยากลำบากที่จะปลดออก ปัญหาอีกด้านหนึ่งที่ทำให้ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานสูงก็คือ การควบคุมการซื้อวัสดุครุ-ภัณฑ์และอื่น ๆ อาจไม่รัดกุมพอ ซึ่งมีผลทำให้การใช้จ่ายเป็นไปโดยไม่ประหยัดหรือแม้กระทั่งไม่สุจริตก็ได้

๔.๔ **ปัญหาเกี่ยวกับหนี้สิน** รัฐวิสาหกิจบางแห่งมีหนี้สินอยู่เป็นจำนวนมากซึ่งทำให้มีภาระต้องจ่ายเงินต้นและดอกเบี้ยคืนเป็นจำนวนสูง สิ่งนี้อาจทำให้ขาดเงินทุนหมุนเวียนดำเนินงานยิ่งไปกว่านั้นรัฐวิสาหกิจบางแห่งถึงกับไม่สามารถชำระหนี้คืนได้ ผลก็คือรัฐบาลต้องเข้ารับภาระชำระหนี้นั้นแทนในฐานะเป็นผู้ค้ำประกันเงินกู้ ในกรณีตรงกันข้าม เมื่อรัฐวิสาหกิจเป็นเจ้าหนี้แก่ลูกค้าบ้าง ก็ปรากฏว่ารัฐวิสาหกิจบางแห่งไม่เร่งรัดการเรียกร้องให้ชำระหนี้ จึงทำให้เกิดหนี้สูญขึ้น

๔.๕ **ปัญหาเกี่ยวกับการนำเงินไปฝากในธนาคารพาณิชย์** รัฐวิสาหกิจบางแห่งเมื่อมีกำไรก็มักจะนำเงินไปฝากประจำกับธนาคารพาณิชย์ เพื่อหวังดอกเบี้ยมาเพิ่มผลกำไรหรือโบนัสแก่เจ้าหน้าที่และคนงาน การฝากที่ไม่อาจถอนคืนได้ทันทีย่อมเป็นเหตุให้เกิดการขาดแคลนทุนหมุนเวียนขึ้นได้

๔.๖ **ปัญหาเกี่ยวกับการบัญชี** กล่าวคือ รัฐวิสาหกิจบางแห่งปิดบัญชีล่าช้าทำให้ไม่สามารถทราบถึงผลการดำเนินงานได้ในเวลาอันสมควร บางแห่งก็ปิดบัญชีโดยไม่แสดงผลงานที่แท้จริง เช่น พยายามหักค่าเสื่อมราคาแต่น้อยเพื่อแสดงว่ากิจการมีกำไร หรือตีราคาสินทรัพย์เป็นมูลค่าสูงกว่าความเป็นจริง ทั้งนี้เพื่อหวังส่วนแบ่งในโบนัสหรือเงินปันผล

๔.๗ **ปัญหาการไม่ประสานงานในด้านระยะเวลาระหว่างรัฐวิสาหกิจกับสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ และสำนักงบประมาณ** ปัญหานี้เกิดขึ้นเพราะระยะเวลาในการเสนอโครงการโดยรัฐวิสาหกิจ การพิจารณาอนุมัติหรือยับยั้งโครงการโดยสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติและการพิจารณาจัดสรรงบประมาณแผ่นดินเพื่อดำเนินงานตามโครงการ โดยสำนักงบประมาณขัดกันหรือไม่ประสานกัน กล่าวคือ สำนักงบประมาณจะพิจารณาจัดตั้งวงเงิน (ceiling) ก่อนปีงบประมาณใหม่ถึง ๘—๙ เดือน เพราะกฎหมายวิธีการงบประมาณมาตรา ๑๕ กำหนดให้ "ผู้อำนวยการ (สำนักงบประมาณ) เสนองบประมาณประจำปีต่อนายกรัฐมนตรี เพื่อคณะรัฐมนตรีเสนอต่อรัฐสภาเป็นเวลาอย่างน้อยสองเดือนก่อนวันเริ่มปีงบประมาณนั้น" โดยปรกติในทางปฏิบัตินั้นสำนักงบประมาณจะเริ่มพิจารณาตั้งวงเงินงบประมาณตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคมของปีก่อนปีงบประมาณ แต่ตามระเบียบการบัญชีและการเงินของรัฐวิสาหกิจข้อ ๒๘ กลับระบุให้รัฐวิสาหกิจเสนอโครงการให้สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติพิจารณาอย่างน้อยก่อน ๖๐ วันของปีงบประมาณ ระยะเวลาซึ่งขัดกันเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดข้อยุ่งยากแก่สำนักงบประมาณ เพราะไม่ทราบว่าโครงการของรัฐวิสาหกิจแห่งใดจะได้รับอนุมัติจากสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติหรือไม่เพียงใด จึงยากแก่การที่สำนักงบประมาณจะพิจารณาว่าสมควรจะตั้งวงเงินให้แก่รัฐวิสาหกิจใดเท่าใดหรือไม่ ปัญหาการไม่ประสานงานระหว่างรัฐวิสาหกิจกับหน่วยราชการดังกล่าวอีกประการหนึ่งก็คือ รัฐ-

วิสาหกิจและสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ อาจจะพิจารณากำหนดโครงการหรือแผนงานโดยเห็นสมควรแล้วว่า โครงการนั้น ๆ จะต้องทำให้เสร็จภายในเวลาเท่านั้น ๆ โดยใช้เงินจำนวนเท่านั้น ๆ แต่พอมาถึงการพิจารณาอนุมัติงบประมาณโดยสำนักงบประมาณกลับปรากฏว่ามีเงินไม่พอ ทั้ง ๆ ที่โครงการนั้นดีและเหมาะสม แต่ทว่าโครงการที่รัฐวิสาหกิจเสนอและที่สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติอนุมัตินั้นเกินกำลังเงินของรัฐบาลไป เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องยุบโครงการนั้นไป หรือตัดทอนลงให้พอเหมาะกับกำลังเงินที่สำนักงบประมาณจะสามารถจัดสรรให้ได้

๔.๘ **ปัญหาการขาดหลักการประกอบการค้าบางประการ** เช่น หลักการในการขายสินค้าหรือบริการ รัฐวิสาหกิจบางแห่งไม่มีพนักงานขายทั้ง ๆ ที่ตามหลักธุรกิจนั้นพนักงานขายเป็นหัวใจของกิจการ หรือบางแห่งแม้จะมีพนักงานขายก็ตาม แต่ก็ไม่เป็นไปตามวิธีการที่ถูกต้อง เช่น ไม่มีสิ่งจูงใจให้พนักงานพยายามขายสินค้าให้ได้มาก ๆ

๔.๙ **ปัญหาการจัดองค์การขาดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน** ดังจะเห็นได้ว่ารัฐวิสาหกิจหลายหน่วยที่ประกอบกิจการอย่างเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน หรือมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ซึ่งควรจะสังกัดอยู่ในที่เดียวกันนั้นกลับแยกสังกัดกันอยู่ตามกระทรวงทบวงกรมต่าง ๆ ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้แล้วผลประโยชน์หรือข้อดีต่าง ๆ ที่ควรจะได้รับจากความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (integration) ก็ย่อมยากที่จะมีขึ้นได้ เช่น การประสานงาน ความประหยัด ในปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นคน เงิน และวัสดุ ตลอดจนประสิทธิภาพในการจัดการและการปฏิบัติการ

๔.๑๐ **ปัญหาการขาดความเป็นอิสระในการดำเนินงาน** นอกจากรัฐวิสาหกิจโดยทั่ว ๆ ไป ขาดความเป็นอิสระเพราะความผูกพันอย่างใกล้ชิดกับส่วนราชการ และการดำเนินงานโดยข้าราชการแล้ว รัฐวิสาหกิจหลายแห่งยังขาดความเป็นอิสระในทางกฎหมายอีกด้วย กล่าวคือ ไม่มีฐานะเป็นนิติบุคคล ซึ่งผลก็คือ รัฐวิสาหกิจเหล่านั้นไม่อาจทำนิติกรรมใด ๆ โดยลำพังให้เกิดผลผูกพันตามกฎหมายได้ ต้องกระทำในนามของหน่วยราชการเจ้าสังกัดที่เป็นนิติบุคคล

๔.๑๑ **ปัญหาความบกพร่องในวิธีการควบคุม** วิธีการควบคุมรัฐวิสาหกิจในประเทศไทยที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ยังปรากฏความบกพร่องทั้งในแง่การควบคุมมากไปและในแง่การควบคุมน้อยไป

สำหรับการควบคุมมากไปที่กล่าวนี้ก็คือการควบคุมโดยหน่วยส่วนกลางและหน่วยราชการอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งปรากฏว่ามีหลายหน่วย กล่าวคือ นอกจากหน่วยราชการเจ้าสังกัดแล้วยังมีคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐ กระทรวงการคลัง สำนักงบประมาณ สำนักงานคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดิน และสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ แต่ละหน่วยก็ควบคุมไปหน่วยละแง่หน่วยละวิธีการ ต่างหน่วยต่างก็มีความต้องการที่จะเรียกร้องจากรัฐวิสาหกิจต่าง ๆ กัน

ส่วนการควบคุมน้อยไปนั้นหมายถึงว่าการสอบบัญชีของรัฐวิสาหกิจ โดยสำนักงานคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดินทำได้ไม่ทันเวลา อย่างไรก็ตาม มีรัฐวิสาหกิจหลายแห่งที่ได้มีการตรวจรับรองบัญชี โดยสำนักงานตรวจบัญชีของเอกชน

๔.๑๒ **ปัญหาการแข่งขันกับวิสาหกิจเอกชน** ตามนโยบายของรัฐหรือตามแผนพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาตินั้น ปรากฏโดยชัดเจนว่ารัฐจะไม่ดำเนินการแข่งขันกับเอกชนในสาขาอุตสาหกรรม อุตสาหกรรมที่รัฐดำเนินการอยู่แล้วหากเห็นสมควรก็จะให้เอกชนร่วมทุนหรือโอนให้เอกชนไปโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

นโยบายนี้ยังได้รับการกำหนดเป็นข้อกฎหมายไว้ในพระราชบัญญัติส่งเสริมการลงทุนเพื่อกิจการอุตสาหกรรม พ.ศ. ๒๕๐๕ มาตรา ๑๘ ว่า "รัฐจะไม่ประกอบกิจการอุตสาหกรรมขึ้นใหม่แข่งขันกับกิจการอุตสาหกรรมของผู้ได้รับการส่งเสริม กับรัฐจะไม่โอนกิจการอุตสาหกรรมของเอกชนมาเป็นของรัฐ" ข้อกฎหมายนี้ได้ก่อปัญหาขึ้นว่า ที่ว่า "รัฐจะไม่ประกอบกิจการอุตสาหกรรมขึ้นใหม่แข่งขัน......" นั้น กินความถึงการปรับปรุงขยายผลิตภัณฑ์ของอุตสาหกรรมที่รัฐประกอบอยู่ก่อนแล้วหรือไม่เพียงใด โดยหลักหรือโดยธรรมชาติขององค์การ โดยเฉพาะองค์การวิสาหกิจนั้นจะต้องมีการเคลื่อนไหว (dynamic) ปรับปรุงขยายการผลิตให้เป็นไปตามความต้องการของตลาดหรือสร้างความนิยมขึ้นเสมอ การหยุดนิ่งหรือยิ่งกว่านั้นการถูกห้ามมิให้แข่งขันกับผู้อื่น (ซึ่งเข้ามาแข่งขันด้วย) นั้น ก็คือการยอมรับความล้มเหลว ปัญหาที่น่าคิดในเรื่องนี้ คือ วิสาหกิจใดที่รัฐประกอบอยู่ได้ผลดีพอกับความต้องการอยู่แล้วนั้น เอกชนควรจะได้รับการสนับสนุนให้ก่อตั้งขึ้นอีกหรือไม่ ถ้าหากเห็นว่าสมควรให้เอกชนประกอบวิสาหกิจนั้น ๆ แล้ว การโอนกิจการนั้น ๆ ของรัฐให้เอกชนจะเหมาะสมหรือไม่เพียงใด นอกจากนั้น ในกรณี

ของผลิตภัณฑ์ที่มีตลาดแคบควรจะมีวิสาหกิจที่ผลิตสิ่งนั้นเพียงน้อยแห่งหรือแห่งเดียวหรือไม่ ถ้าให้มีแห่งเดียวหรือน้อยแห่งซึ่งเปิดโอกาสให้มีการผูกขาดได้ง่ายนั้น รัฐจะควรเข้าประกอบวิสาหกิจเสียเอง หรือแข่งขันกับเอกชนเพื่อป้องกันการผูกขาดหรือไม่ เพียงใด

๕. การควบคุมรัฐวิสาหกิจ

การดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจในประเทศไทยในปัจจุบันนี้นั้น นอกจากจะถูกควบคุมโดยคณะกรรมการของรัฐวิสาหกิจนั้น ๆ เองแล้ว ยังถูกควบคุมจากหน่วยราชการเจ้าสังกัดและหน่วยราชการอื่น ๆ อีกด้วย คือ กระทรวงการคลัง สำนักงานคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดิน สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ สำนักงบประมาณ และคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐของนายกรัฐมนตรี ดังจะได้แยกกล่าวเป็นลำดับไป

๕.๑ การควบคุมโดยคณะกรรมการของรัฐวิสาหกิจเอง

ในทางปฏิบัตินั้น ผู้ว่าการ ผู้อำนวยการ หรือผู้จัดการของรัฐวิสาหกิจไม่อาจปฏิบัติงานใด ๆ ได้โดยพลการ จำเป็นจะต้องได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการของรัฐวิสาหกิจนั้น ๆ เสียก่อน คณะกรรมการของรัฐวิสาหกิจจะเป็นผู้ควบคุมดูแลการบริหารงาน เป็นผู้กำหนดระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ในการดำเนินงานภายใน ซึ่งย่อมจะแตกต่างกันไปในรัฐวิสาหกิจแต่ละแห่ง เช่น รัฐวิสาหกิจที่เป็นนิติบุคคลก็มีอิสระในการดำเนินงานมากกว่ารัฐวิสาหกิจที่ไม่เป็นนิติบุคคล

๕.๒ การควบคุมโดยกระทรวงเจ้าสังกัด

นับเป็นการควบคุมในลำดับที่สูงขึ้นมาจากการควบคุมโดยคณะกรรมการของรัฐวิสาหกิจเองอีกชั้นหนึ่ง ปัญหาและข้อวินิจฉัยบางประการนั้น เมื่อรัฐวิสาหกิจได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการของรัฐวิสาหกิจเองแล้วก็ยังไม่เป็นผล ยังจำต้องได้รับอนุมัติจากรัฐมนตรีของกระทรวงที่รัฐวิสาหกิจนั้นสังกัดอยู่อีกชั้นหนึ่ง

สำหรับรัฐวิสาหกิจที่ดำเนินกิจการในรูปของคณะกรรมการนั้น กฎหมายที่จัดตั้งรัฐวิสาหกิจขึ้นมาจะบัญญัติให้อำนาจในการแต่งตั้งประธานกรรมการและกรรมการอื่น ๆ เป็นของคณะรัฐมนตรี ส่วนตำแหน่งผู้จัดการ ผู้ว่าการ หรือผู้อำนวยการแล้วแต่กรณี คณะกรรมการของรัฐวิสาหกิจนั้นจะเป็นผู้แต่งตั้ง ถอดถอนและกำหนดเงินเดือนด้วยความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรีหรือรัฐมนตรี ผู้รักษาการให้เป็นไปตามกฎหมายคือ

รัฐมนตรีเจ้าสังกัด นอกจากนี้กฎหมายยังกำหนดให้รัฐมนตรีเจ้าสังกัดมีหน้าที่กำกับกิจการทั่วไปของรัฐวิสาหกิจ มีอำนาจที่จะสั่งให้รัฐวิสาหกิจชี้แจงข้อเท็จจริง แสดงความคิดเห็น ทำรายงานเสนอ หรือยับยั้งการกระทำใดๆ ที่ขัดต่อนโยบายหรือมติของคณะรัฐมนตรี รวมทั้งอำนาจที่จะสอบสวนการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจ

๕.๓ การควบคุมโดยกระทรวงการคลัง

พระราชบัญญัติเงินคงคลัง พ.ศ. ๒๔๙๑ ได้กำหนดให้รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลังมีอำนาจกำหนดข้อบังคับเกี่ยวกับการจ่ายเงิน การเก็บรักษาเงิน และการนำทุนหรือผลกำไรเข้าบัญชีเงินคงคลัง นอกจากนั้น กระทรวงการคลังได้กำหนดระเบียบและข้อบังคับขึ้นเพื่อใช้ควบคุมการเงินของรัฐวิสาหกิจ เช่น ระเบียบการบัญชีและการเงินของรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. ๒๕๐๔ และยังกำหนดให้มีผู้แทนกระทรวงการคลังเป็นกรรมการของรัฐวิสาหกิจ อนึ่ง การจัดสรรกำไรก็ดี การกำหนดอัตราเบี้ยประชุม หรือค่าตอบแทนตลอดจนโบนัสของกรรมการและพนักงานของรัฐวิสาหกิจก็ดี ต้องได้รับอนุมัติจากกระทรวงการคลังก่อน เป็นต้น

นอกจากนั้น กฎหมายว่าด้วยวิธีการงบประมาณ มาตรา ๒๒ ยังได้ให้อำนาจรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลังที่จะเรียกให้รัฐวิสาหกิจเสนอข้อเท็จจริงตามที่เห็นควร และมีอำนาจมอบหมายให้พนักงานเจ้าหน้าที่เข้าตรวจสรรพสมุดบัญชี เอกสาร และหลักฐานต่าง ๆ ของรัฐวิสาหกิจได้

๕.๔ การควบคุมโดยสำนักงานคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดิน (ค.ต.ง.)

สำนักงานนี้เป็นผู้ตรวจสอบบัญชีและเอกสารการรับจ่ายเงินของรัฐวิสาหกิจต่าง ๆ ว่าได้กระทำไปโดยถูกต้องตามกฎหมายและระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ หรือไม่ หากพบข้อบกพร่องก็จะทักท้วงตักเตือนและแนะนำให้รัฐวิสาหกิจปฏิบัติให้ถูกต้องต่อไป การตรวจสอบของสำนักงาน ค.ต.ง. นี้มีทั้งการตรวจเอกสารการรับจ่ายเงินซึ่งเป็นการตรวจอยู่ตลอดเวลา กับการตรวจบัญชีประจำปีหรืองบดุลประจำปี

๕.๕ การควบคุมโดยสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ

พระราชบัญญัติสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๐๒ มาตรา ๑๒ บัญญัติให้สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติมีอำนาจและหน้าที่เกี่ยวกับรัฐวิสาหกิจ ดังนี้

(ก) พิจารณาแผนการและโครงการพัฒนาเศรษฐกิจของรัฐวิสาหกิจ และจัดประสานแผนโครงการเพื่อวางแผนการพัฒนาเศรษฐกิจส่วนรวมตามกำลังทรัพย์และลำดับความสำคัญก่อนหลัง

(ข) จัดทำข้อเสนอเกี่ยวกับรายจ่ายประจำปีของรัฐวิสาหกิจ ในอันที่จะจัดหาทรัพย์สินถาวรเพิ่มขึ้น โดยใช้เงินจากงบประมาณแผ่นดิน เงินกู้ กำไรสะสม หรือเงินอื่นใด

(ค) พิจารณาคำเสนอขอความช่วยเหลือ ดำเนินการร่วมกันและประสานงานเกี่ยวกับการรับความช่วยเหลือจากต่างประเทศของรัฐวิสาหกิจ ทั้งในด้านวิชาการ การเงิน และการกู้ยืม

(ง) สำรวจและรายงานเกี่ยวกับผลงานตามโครงการพัฒนาเศรษฐกิจ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการให้เร่ง ระงับ หรือปรับปรุง หรือเลิกล้มโครงการอันหนึ่งอันใดที่สภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติเห็นสมควร

อนึ่ง นอกจากสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติจะดำเนินงานควบคุมรัฐวิสาหกิจตามหน้าที่ดังกล่าวข้างต้นนี้แล้ว ระเบียบว่าด้วยงบลงทุนของรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. ๒๕๐๗ ยังได้กำหนดให้รัฐวิสาหกิจจัดทำงบลงทุนเต็มตามโครงการและงบลงทุนประจำปี ตามแบบและวิธีการที่สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติกำหนด เพื่อเสนอให้ **คณะอนุกรรมการพิจารณางบลงทุนของรัฐวิสาหกิจ** พิจารณา คณะอนุกรรมการนี้ประกอบด้วยผู้แทนจากส่วนราชการหลายฝ่าย เช่น สำนักงบประมาณกระทรวงการคลัง สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ และสำนักงานคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดิน เมื่อคณะอนุกรรมการนี้พิจารณาเสร็จแล้ว ก็จะทำความเห็นเสนอต่อคณะกรรมการบริหารสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติพิจารณา แล้วเสนอให้คณะรัฐมนตรีพิจารณาอนุมัติต่อไป

๕.๖ การควบคุมโดยสำนักงบประมาณ

พระราชบัญญัติวิธีการงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๐๒ ได้บัญญัติให้สำนักงบประมาณมีอำนาจหน้าที่ควบคุมการใช้จ่ายเงินของรัฐวิสาหกิจไว้หลายประการ คือ

(๑) การเข้าตรวจสรรพสมุด บัญชี เอกสาร และหลักฐานต่าง ๆ ของรัฐวิสาหกิจ

(๒) รัฐวิสาหกิจต้องยื่นงบประมาณประจำปีต่อสำนักงบประมาณภายในเวลาที่กำหนด

(๓) กำหนดระเบียบเพื่อการใช้จ่ายรัฐวิสาหกิจที่มีรายการกำหนดไว้ในงบประมาณ

(๔) รัฐวิสาหกิจจะจ่ายเงินเดือนหรือก่อหนี้ผูกพันได้ก็ต่อเมื่อได้รับอนุมัติเงินประจำงวดแล้ว

(๕) ทำรายงานการเงินเกี่ยวกับรัฐวิสาหกิจ โดยให้ถือเป็นส่วนประกอบของเอกสารงบประมาณที่สำนักงบประมาณจะต้องเสนอเป็นประจำปีต่อคณะรัฐมนตรีและต่อรัฐสภาตามลำดับ

๕.๗ การควบคุมโดยคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐของนายกรัฐมนตรี

คณะที่ปรึกษานี้ นับว่ามีอำนาจในการตรวจสอบผลการปฏิบัติงานของรัฐวิสาหกิจเป็นส่วนรวมมาก เพราะอำนาจหน้าที่ของคณะที่ปรึกษาฯ มีอยู่กว้างขวางมาก กล่าวคือ ตรวจกิจการขององค์การรัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานที่รัฐร่วมทุนหรือให้ความช่วยเหลือ โดยเสนอความคิดเห็นต่อนายกรัฐมนตรีเพื่อแก้ไขปรับปรุงกิจการให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งการพิจารณาเพื่อรวมหรือแยกกิจการ การจัดตั้งขึ้นใหม่ การย้ายสังกัด การยกเลิก การแปลงรูป ตลอดจนการลดหรือเลิกกิจการร่วมทุน หรือให้ความช่วยเหลือแก่องค์การรัฐวิสาหกิจหรือหน่วยงานดังกล่าว ซึ่งในการปฏิบัติงานของคณะที่ปรึกษาฯ นี้ คณะที่ปรึกษาฯ มีอำนาจติดต่อกับส่วนราชการของรัฐบาล องค์การรัฐวิสาหกิจต่างๆ และหน่วยงานที่รัฐบาลร่วมทุนหรือให้ความช่วยเหลือ เพื่อขอคำชี้แจงรายการสถิติตลอดจนเอกสารการบัญชี และมีอำนาจที่จะขอความร่วมมือให้เข้าศึกษากิจการหรือให้ส่งผู้แทนมาชี้แจงแก่คณะที่ปรึกษาฯ เมื่อมีความจำเป็น

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่ารัฐวิสาหกิจถูกควบคุมทั้งทางด้านนโยบาย ด้านการเงิน และด้านการดำเนินงาน

นอกจากการถูกควบคุมโดยส่วนราชการต่าง ๆ หลายแห่งดังกล่าวข้างต้นแล้ว รัฐวิสาหกิจยังถูกควบคุมโดย **คณะรัฐมนตรี** และ **รัฐสภา** อีกด้วย

ปัญหาสำคัญของรัฐวิสาหกิจ ก็คือความสมดุลย์ระหว่างความเป็นอิสระ (autonomy) เพื่อให้ดำเนินการไปได้คล่องตัวประการหนึ่ง กับการควบคุม (control) จากรัฐบาลอีกประการหนึ่ง หากรัฐบาลเข้ามาควบคุมรัฐวิสาหกิจมากเกินไปจนขาดอิสระ ก็จะทำให้รัฐวิสาหกิจดำเนินงานไปอย่างขาดประสิทธิภาพ ล่าช้า เหมือนกับทบวงการเมืองทั่วไป แต่อย่างไรก็ตามในฐานะที่รัฐวิสาหกิจเป็นหน่วยงานหนึ่งของรัฐบาล รัฐบาลก็จำเป็นต้องมีสิทธิเข้าไปควบคุมให้รัฐวิสาหกิจนั้นดำเนินงานอยู่ในขอบเขต นอกจากนั้นโดยที่เงินส่วนหนึ่งของรัฐวิสาหกิจไม่ว่าเงินทุนหรือเงินหมุนเวียนเป็นเงินจากงบประมาณแผ่นดินซึ่งมาจากภาษีอากรของประชาชนทั้งประเทศ ตามหลักประชาธิปไตยรัฐบาลซึ่งเป็นตัวแทนของประชาชนทั่วประเทศจึงควรมีสิทธิเข้าไปควบคุมรัฐวิสาหกิจได้ ดังนั้นปัญหาจึงมีอยู่ว่ารัฐวิสาหกิจควรจะถูกควบคุมเพียงใดจึงจะไม่ทำให้การบริหารงานต้องขาดความเป็นอิสระและความคล่องตัวไป

ในเกือบทุกประเทศ รัฐวิสาหกิจมักจะได้รับความเป็นอิสระในการดำเนินงานธุรกิจประจำวันถึงแม้รัฐมนตรีเจ้าสังกัดจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการบริหารทั่วไปของรัฐวิสาหกิจ แต่รัฐมนตรีก็จะเป็นผู้วินิจฉัยสั่งการในระดับนโยบายเท่านั้น รัฐมนตรีมักไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการดำเนินธุรกิจประจำวันของรัฐวิสาหกิจ เพราะถือว่ารัฐวิสาหกิจควรจะอยู่นอกวงอิทธิพลทางการเมือง (out of politics) ทั้งนี้เพื่อให้รัฐวิสาหกิจมีความเป็นอิสระในการดำเนินงานไม่ต้องพะวงกับการเปลี่ยนแปลงตัวผู้มีอำนาจทางการเมือง โดยปรกติรัฐวิสาหกิจได้รับความเป็นอิสระในด้านความคิดริเริ่ม การจัดรูปองค์การ และการจัดการภายใน การวางแผน ตลอดจนการลงทุนในจำนวนเงินไม่มาก ฯลฯ โดยผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการรัฐวิสาหกิจ

กล่าวโดยสรุป การจัดตั้งรัฐวิสาหกิจขึ้นก็เพราะความต้องการที่จะมีหน่วยงานที่มีรูปองค์การและการจัดการผิดแผกไปจากทบวงการเมืองธรรมดา เพื่อให้การดำเนินงานของหน่วยงานนั้น ๆ มีความเป็นอิสระและคล่องตัวบ้างพอควรแก่การดำเนินธุรกิจบางอย่างซึ่งมีลักษณะพิเศษให้ลุล่วงไปด้วยดี ดังนั้น ถึงแม้ว่ารัฐวิสาหกิจจะเป็นหน่วยงานรัฐบาล แต่ก็ควรนำเอาระบบบริหารแบบเอกชนมาใช้เพื่อหลีกเลี่ยงข้อบังคับ กฎเกณฑ์และพิธีการอันเป็นระเบียบซับซ้อนของระบบราชการ

เนื่องจากการขยายกิจกรรมของรัฐบาลสมัยใหม่ได้เป็นไปอย่างกว้างขวาง รัฐวิสาหกิจจึงมีมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะสิบยี่สิบปีที่ผ่านมานี้ ไม่ว่าในประเทศที่พัฒนาแล้วหรือกำลังพัฒนา ไม่ว่าประเทศเสรีนิยมหรือประเทศสังคมนิยม กล่าวได้ว่ารัฐวิสาหกิจเข้าไปดำเนินการหรือเกี่ยวพันในด้านเศรษฐกิจแทบทุกด้าน อาทิ การธนาคาร การเครดิต พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม การพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติตลอดจนการดำเนินกิจการสาธารณูปโภคอันเกี่ยวกับพลังงาน คมนาคมและการขนส่ง ในประเทศด้อยพัฒนารัฐวิสาหกิจสามารถจะเป็นเครื่องมือในกระบวนการพัฒนาประเทศเป็นอย่างดี หากใช้รูปองค์การนี้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยเหตุที่ลักษณะหน้าที่และความรับผิดชอบ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งจุดหมายของรัฐวิสาหกิจมีความเกี่ยวพันกับเศรษฐกิจดังที่กล่าวแล้ว จึงไม่เหมาะสมที่จะนำเอาข้อบังคับกฎหมายหรือพิธีการของระบบราชการมาใช้ทั้งหมด เพราะระเบียบข้อบังคับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของราชการค่อนข้างจะล่าช้าอืดอาด (red tape) รัฐวิสาหกิจต้องการความคล่องตัวและความเป็นอิสระในการทำงานประจำวันซึ่งติดต่อกับเอกชนมากกว่าส่วนราชการด้วยกัน ผิดกับงานของรัฐบาลบางอย่าง อาทิ การป้องกันประเทศหรือการต่างประเทศ ด้วยเหตุนี้รัฐวิสาหกิจจึงจำเป็นต้องนำระบบบริหารแบบเอกชนมาใช้เพื่อหลีกเลี่ยงระเบียบราชการเหล่านั้น

๖. แหล่งที่มาของเงินลงทุนของรัฐวิสาหกิจ

งบประมาณรายจ่ายของรัฐวิสาหกิจ แยกออกเป็น งบทำการ และงบลงทุน สำหรับงบทำการนั้นรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่ใช้จ่ายจากเงินรายได้รัฐวิสาหกิจเอง ยกเว้นรัฐวิสาหกิจบางแห่งที่มีรายได้จากการดำเนินงานไม่เพียงพอกับรายจ่าย จึงจ่ายจากงบประมาณแผ่นดิน ส่วน งบลงทุน นั้นรัฐวิสาหกิจอาจจะได้มาจากแหล่งต่าง ๆ ๓ แหล่ง คือ งบประมาณแผ่นดิน เงินกู้ภายในประเทศและต่างประเทศ และจากเงินรายได้ของรัฐวิสาหกิจเอง ซึ่งอาจจะได้จากแหล่งใดแหล่งหนึ่ง หรือทั้ง ๓ แหล่งก็ได้แล้วแต่กรณี

๖.๑ การลงทุนที่ได้รับจากงบประมาณแผ่นดิน

งบลงทุนของรัฐวิสาหกิจที่ได้จากงบประมาณแผ่นดินนั้น อาจเป็นไปได้ในรูปต่าง ๆ ๓ รูป คือ ในรูปของเงินเพิ่มทุน ในรูปของเงินอุดหนุน และในรูปของเงินกู้ ดังจะได้กล่าวต่อไป โดยสังเขปดังนี้

ก. ในรูปของเงินเพิ่มทุน ในกรณีที่รัฐวิสาหกิจจำเป็นต้องลงทุนเพิ่มขึ้น เพื่อให้การดำเนินงานก้าวหน้าหรือมีประสิทธิภาพสูงขึ้น แต่ถ้าเงินรายได้ของรัฐวิสาหกิจไม่มีหรือมีไม่พอแก่การลงทุนรัฐบาลก็อาจจะช่วยเหลือโดยการเพิ่มทุนให้ ซึ่งจะเพิ่มให้ทั้งหมดหรือบางส่วนก็ได้แล้วแต่ฐานะการเงินของรัฐบาลและผลการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจ ส่วนกรรมวิธีในการตั้งงบประมาณก็เช่นเดียวกับการตั้งงบประมาณให้แก่หน่วยราชการต่างๆ เงินงบประมาณที่จัดสรรให้ในรูปของเงินเพิ่มทุนจะปรากฏอยู่ในข้างทุนและหนี้สินของงบดุล แสดงยอดเป็นทุนนั่นเอง

ข. ในรูปของเงินอุดหนุน ตั้งให้สำหรับอุดหนุนเฉพาะกิจการหรือธุรกิจของรัฐวิสาหกิจที่รัฐจำเป็นต้องใช้เป็นพิเศษ เช่น บริษัทไทยโทรทัศน์จำกัด รัฐให้เงินอุดหนุนเพื่อใช้ในกิจการแถลงข่าวราชการ หรือองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย รัฐบาลจัดสรรเงินอุดหนุนสำหรับคณะกรรมการโอลิมปิคและคณะกรรมการส่งเสริมกีฬาประจำจังหวัด เป็นต้น

เงินอุดหนุนเป็นเงินที่ให้เปล่า ถือเป็นรายได้เข้ารัฐวิสาหกิจนั้น ๆ แต่รายได้ส่วนนี้จะนำมาแบ่งเป็นโบนัสให้แก่กรรมการและพนักงานไม่ได้ตามมติคณะรัฐมนตรี เพราะถือว่าเป็นรายได้ที่ไม่เกิดจากการทำมาหาได้ของรัฐวิสาหกิจเอง

ค. ในรูปของเงินกู้ จัดสรรงบประมาณไว้ที่สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง (แผนงานบริหารทั่วไป งานบริการรัฐวิสาหกิจและหน่วยงานอื่น หมวดรายจ่ายอื่น) ให้รัฐวิสาหกิจต่าง ๆ กู้เงินในอัตราดอกเบี้ยประมาณร้อยละ ๔—๘ แล้วแต่ประเภทและฐานะของกิจการนั้น ๆ อนึ่ง การที่ให้งบประมาณในรูปของเงินกู้แทนเงินเพิ่มทุน เนื่องจากพิจารณาเห็นว่ารัฐวิสาหกิจนั้นมีแนวโน้มที่จะมีผลกำไรสูง และสามารถจ่ายชำระหนี้คืนรัฐในโอกาสต่อไปได้หลังจากที่ได้ลงทุนขยายงานในชั่วระยะเวลาหนึ่ง อีกทั้งจำนวนเงินทุนในปัจจุบันก็มีจำนวนมากพอสมควรจนไม่จำเป็นต้องเพิ่มทุนอีก

๖.๒ การลงทุนที่ใช้จ่ายจากเงินกู้ภายในประเทศและต่างประเทศ

เงินกู้ภายในประเทศ นอกจากที่จัดสรรไว้ในงบประมาณแผ่นดินดังกล่าวข้างต้นแล้ว รัฐวิสาหกิจยังอาจแสวงหาได้จากแหล่งอื่น ๆ เช่น จากธนาคารออมสิน ธนาคารแห่งประเทศไทย และธนาคารพาณิชย์ นอกจากนั้นรัฐวิสาหกิจที่มีฐานะมั่นคงยังสามารถ

ออกพันธบัตรรัฐวิสาหกิจหุ้นกู้และตั๋วสัญญาใช้เงินเพื่อแสวงหาเงินมาลงทุนอีกด้วย รัฐวิสาหกิจบางแห่ง เช่น การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ได้ทำการออก พันธบัตรรัฐวิสาหกิจ (bond) เมื่อปี ๒๕๑๕ จำนวน ๕๐ ล้านบาท และธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรก็ได้ออกจำหน่าย หุ้นกู้ (debenture) แก่ประชาชนทั่วไปครั้งละประมาณ ๕๐ ล้านบาท ตั้งแต่ปี ๒๕๑๔ อนึ่ง สภาบริหารคณะปฏิวัติได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๑๕ อนุมัติในหลักการให้รัฐวิสาหกิจแสวงหาเงินทุนภายในประเทศ โดยการออกพันธบัตรเงินกู้หรือตั๋วสัญญาใช้เงินเองได้ โดยให้ตั้งคณะอนุกรรมการขึ้นพิจารณารายละเอียดเกี่ยวกับการออกพันธบัตรแต่ละครั้ง

สำหรับเงินกู้จากสถาบันการเงินระหว่างประเทศ เช่น ธนาคารโลก ธนาคารพัฒนาเอเซียสถาบัน KFW หรือจาก suppliers credit นั้น โดยมากเป็นโครงการลงทุนที่ต้องใช้เงินลงทุนเป็นจำนวนมาก ๆ อันได้แก่กิจการสาธารณูปโภค เช่น กิจการประปา ไฟฟ้า โทรศัพท์ ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องขยายการผลิตและการบริการให้เพียงพอแก่ความต้องการของประชาชน การกู้เงินของรัฐวิสาหกิจนั้นรัฐบาล (โดยกระทรวงการคลัง) จะค้ำประกันหนี้ให้แก่เจ้าหนี้ ส่วนรัฐวิสาหกิจเองก็มีภาระผูกพันที่จะต้องพยายามดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้โดยเร็วที่สุด ทั้งนี้ เพื่อจะได้มีเงินชำระหนี้เงินต้นและดอกเบี้ยได้ตามกำหนดเวลา

๖.๓ การลงทุนที่ใช้จ่ายจากเงินรายได้ของรัฐวิสาหกิจเอง

รัฐวิสาหกิจใดดำเนินงานได้ดีมีผลกำไร ฐานะการเงินย่อมมั่นคง เช่น โรงงานยาสูบ องค์การเชื้อเพลิง องค์การแก้ว สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล ฯลฯ เป็นต้น อาจใช้จ่ายรายได้ของตนเองลงทุนต่อไป แต่การลงทุนจะต้องได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการบริหารสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติหรือคณะรัฐมนตรี

งบลงทุนที่ใช้จากเงินของรัฐวิสาหกิจเองนั้น ถึงแม้จะมีส่วนดี คือ ทำให้รัฐวิสาหกิจคล่องตัว ดำเนินงานได้รวดเร็ว และไม่เป็นภาระของรัฐบาลที่จะต้องตั้งงบประมาณให้ก็ตาม แต่ก็มีข้อที่น่าพิจารณา คือ

ก. การพิจารณางบลงทุนของรัฐวิสาหกิจอาจไม่ได้เป็นไปอย่างละเอียดรอบคอบ เพราะคณะกรรมการในรัฐวิสาหกิจ มักจะมีความเห็นคล้อยตามคำชี้แจงของ

ฝ่ายจัดการของรัฐวิสาหกิจนั้น ๆ เมื่องบลงทุนได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการแล้ว ก็จะผ่านไปสู่การพิจารณาของคณะอนุกรรมการพิจารณางบลงทุนของคณะกรรมการบริหารสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ ซึ่งมีผู้แทนสำนักงบประมาณ กระทรวงการคลัง และสำนักงานคณะกรรมการตรวจเงินแผ่นดินร่วมเป็นอนุกรรมการอยู่ด้วย คณะอนุกรรมการดังกล่าวนี้ ก็จะพิจารณาเสนอความเห็นมายังคณะกรรมการบริหารสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติอีกครั้งหนึ่งการพิจารณาดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นการพิจารณาอย่างกว้าง ๆ ยังขาดมาตรการและหลักเกณฑ์ที่แน่นอนเด็ดขาดและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอยู่

สำหรับรัฐวิสาหกิจที่มีกฎหมายบัญญัติให้เสนอขออนุมัติงบลงทุนจากคณะรัฐมนตรี ซึ่งในทางปฏิบัติขณะนี้มีอยู่ ๙ แห่ง สำนักงบประมาณและสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติจะทำความเห็นเสนอไปยังคณะรัฐมนตรี ให้พิจารณาอนุมัติงบลงทุนและรับทราบงบทำการด้วย

ตามแนวปฏิบัติในปัจจุบัน การลงทุนที่ใช้เงินของรัฐวิสาหกิจเองไม่ได้ผ่านรัฐสภา ซึ่งตรงกันข้ามกับแนวปฏิบัติในต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ที่กำหนดให้รัฐสภาพิจารณาอนุมัติการใช้จ่ายเงินลงทุนของรัฐวิสาหกิจ

ข. การลงทุนของรัฐวิสาหกิจโดยทั่วไปยังขาดการควบคุมกลั่นกรองจากหน่วยงานกลางอีกระดับหนึ่ง จึงอาจทำให้เกิดความสิ้นเปลืองและขาดประสิทธิภาพในการดำเนินงานการใช้จ่ายเงินลงทุนของรัฐวิสาหกิจแต่ละแห่งมิได้อยู่ในหลักเกณฑ์เดียวกัน สุดแท้แต่ขนาดและฐานะของรัฐวิสาหกิจ รัฐวิสาหกิจใดที่มีฐานะดีจึงมักจะมีการใช้จ่ายลงทุนที่ฟุ่มเฟือย โดยมิได้เป็นประโยชน์ถึงประชาชนโดยตรง

ค. รัฐวิสาหกิจหลายแห่งพยายามตั้งงบลงทุนปีละมาก ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่สามารถจะดำเนินการปฏิบัติงานได้ทันตามปีงบประมาณ จึงทำให้ต้องยกเอารายการลงทุนปีเก่า ๆ มาทำในปีต่อ ๆ ไป หรือเปลี่ยนแปลงรายการเพราะหมดความจำเป็น ทั้งนี้ก็เพื่อไม่ต้องนำส่งรายได้เข้ารัฐ เพราะการลงทุนที่ใช้จากเงินของรัฐวิสาหกิจเองนั้นส่วนใหญ่ก็มาจากกำไรสุทธิประจำปีและเงินกำไรสะสมนั่นเอง เมื่อลงทุนแต่ละปีมากการส่งรายได้เข้ารัฐก็น้อยลง

ง. การประเมินผลการลงทุน รัฐวิสาหกิจที่ใช้เงินของตนเองเพื่อเป็นงบลงทุนนั้น บางแห่งไม่พิจารณาถึงผลตอบแทนให้รอบคอบว่าจะคุ้มค่าการลงทุนหรือไม่ จึงปรากฏว่า เมื่อดำเนินการลงทุนไปแล้ว กลับยิ่งทำให้กำไรลดลงหรือถึงกับขาดทุน ผลสุดท้ายก็ต้องเป็นภาระของรัฐบาลต้องจัดสรรงบประมาณช่วยเหลือให้

๗. การจัดสรรกำไรสุทธิของรัฐวิสาหกิจ

สำนักงบประมาณได้เสนอต่อรัฐบาลให้กำหนดอัตราร้อยละของกำไรสุทธิที่รัฐวิสาหกิจจะต้องจัดสรรส่งเป็นรายได้แก่รัฐบาลแตกต่างกันไปแล้วแต่ประเภทของรัฐวิสาหกิจ ดังนี้ คือ

๗.๑ รัฐวิสาหกิจประเภทผูกขาด

เช่น โรงงานยาสูบ โรงงานไพ่ โรงงานผลิตสารส้ม องค์การสุรา ฯลฯ รัฐวิสาหกิจประเภทนี้มีวัตถุประสงค์ในการจัดหารายได้ให้รัฐบาลเพื่อนำมาใช้จ่ายในการพัฒนาประเทศ นโยบายการหารายได้จากรัฐวิสาหกิจสำหรับประเทศไทยนั้นยังมีความสำคัญอยู่มาก เพราะรายจ่ายของรัฐบาลนั้นยังไม่สามารถสนองตอบด้วยภาษีอากรอย่างเดียว รัฐวิสาหกิจประเภทนี้จัดสรรผลกำไรส่งเป็นรายได้ให้แก่รัฐบาลไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐ ของผลกำไรสุทธิประจำปี

๗.๒ รัฐวิสาหกิจประเภทกึ่งผูกขาด

เช่น องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ องค์การเชื้อเพลิง ฯลฯ รัฐวิสาหกิจประเภทนี้จัดสรรผลกำไรส่งเป็นรายได้แก่รัฐบาลไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐ ของผลกำไรสุทธิประจำปี

๗.๓ รัฐวิสาหกิจประเภทสาธารณูปโภค

เช่น การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย การไฟฟ้านครหลวง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค การรถไฟแห่งประเทศไทย การท่าเรือแห่งประเทศไทย องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ ฯลฯ รัฐวิสาหกิจประเภทสาธารณูปโภคนี้มีความจำเป็นแก่รัฐมาก วัตถุประสงค์สำคัญของรัฐบาลที่ดำเนินวิสาหกิจเหล่านี้จึงมิได้อยู่ที่การแสวงหากำไรจากการดำเนินงาน รัฐวิสาหกิจประเภทนี้จัดสรรผลกำไรส่งเป็นรายได้แก่รัฐไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๓๐ ของกำไรสุทธิประจำปี

๗.๔ รัฐวิสาหกิจประเภทอุตสาหกรรม

เช่น ศูนย์อุตสาหกรรมเหมืองแร่ องค์การแบตเตอรี่ องค์การฟอกหนัง องค์การแก้ว องค์การทอผ้า องค์การเภสัชกรรม ฯลฯ รัฐวิสาหกิจประเภทนี้รัฐมีวัตถุประสงค์ที่จะตั้งขึ้นเพื่อนำทางเอกชนในปัจจุบันนับว่ามีความสำคัญน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับกิจการทั้ง ๓ ประเภทที่กล่าวแล้วข้างต้น นอกจากนั้นรัฐบาลยังมีนโยบายที่จะไม่ขยายกิจการประเภทนี้เพราะจะเป็นการแข่งขันกับเอกชน รัฐวิสาหกิจประเภทนี้จัดสรรผลกำไรส่งเป็นรายได้แก่รัฐบาลไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๔๐ ของผลกำไรสุทธิประจำปี

๗.๕ รัฐวิสาหกิจประเภทอื่น ๆ

เช่น องค์การสวนยาง องค์การสะพานปลา องค์การตลาด องค์การอุตสาหกรรมห้องเย็น องค์การคลังสินค้า โรงพิมพ์ตำรวจ สถานธนานุเคราะห์ ฯลฯ กิจการเหล่านี้เป็นบริการที่รัฐบาลให้แก่สาธารณชน ผลกำไรมีน้อย รัฐวิสาหกิจประเภทนี้จัดสรรผลกำไรส่งเป็นรายได้แก่รัฐบาลไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๒๕ ของผลกำไรสุทธิประจำปี

๗.๖ รัฐวิสาหกิจประเภทบริษัทจำกัด

รัฐวิสาหกิจประเภทนี้นอกจากจะต้องเสียภาษีเงินได้จากกำไรสุทธิแล้ว ยังจะต้องจ่ายเงินปันผลให้แก่รัฐบาล (และผู้ถือหุ้นอื่น ๆ) ตามอัตราที่จะกำหนดขึ้นตามสมควรเป็นปี ๆ ไปด้วย

ในปัจจุบันนี้มีมติคณะรัฐมนตรีที่เกี่ยวกับการจัดสรรกำไรของรัฐวิสาหกิจให้แก่รัฐบาลอยู่แต่เพียงว่า รัฐวิสาหกิจจะต้องส่งไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๒๕ ของกำไรสุทธิอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งเท่ากับอัตราภาษีเงินได้ที่รัฐบาลเก็บจากกิจการเอกชน แต่ในทางปฏิบัติแล้วก็มีรัฐวิสาหกิจหลายแห่งส่งรายได้แก่รัฐบาลมากกว่าร้อยละ ๒๕ ของกำไรสุทธิมาหลายปีแล้ว วิธีการปฏิบัติว่าจะส่งมากน้อยเพียงใดนั้น รัฐบาล (โดยกระทรวงการคลังและสำนักงบประมาณ) จะเจรจากับรัฐวิสาหกิจแต่ละแห่งเป็นปี ๆ ไป

รายได้ รายจ่าย กำไรสุทธิ และการจัดสรรกำไรสุทธิของรัฐวิสาหกิจส่งเป็นรายได้แก่รัฐบาล ระหว่างปีงบประมาณ ๒๕๑๓ – ๒๕๑๖ อาจสรุปได้ดังที่แสดงในตารางข้างล่างนี้

(ล้านบาท)

รายการ	ปีงบประมาณ ๒๕๑๓ (ตัวเลขจริง)	ปีงบประมาณ ๒๕๑๔ (ตัวเลขจริง)	ปีงบประมาณ ๒๕๑๕ (ตัวเลขจริง)	ปีงบประมาณ ๒๕๑๖ (ตัวเลขประมาณการ)
รายได้	๑๕,๓๐๕.๔๙	๑๗,๐๔๘.๔๕	๑๗,๔๙๖.๘๔	๑๘,๒๔๐.๙๗
รายจ่าย	๑๒,๘๙๓.๓๑	๑๔,๐๐๖.๙๙	๑๕,๐๘๗.๗๙	๑๕,๗๕๖.๑๐
กำไรสุทธิ	๒,๔๑๒.๑๘	๓,๐๔๑.๐๐	๒,๔๐๙.๐๕	๒,๔๘๔.๘๗
กำไรสุทธิที่ส่งเป็นรายได้แก่รัฐบาล	๑,๓๘๘.๐๘	๑,๖๑๙.๓๗	๑,๗๒๙.๐๐	๑,๘๕๘.๒๕
กำไรสุทธิที่ส่งเป็นรายได้แก่รัฐบาล (คิดเป็นร้อยละของกำไรสุทธิ)	๕๗.๑๑	๕๓.๙๐	๗๑.๓๕	๗๔.๗๙

ที่มา : สำนักงบประมาณ เอกสารงบประมาณประจำปีงบประมาณ ๒๕๑๖, ฉบับที่ ๕ (รายงานการคลัง) หน้า ๙๘.

จากตัวเลขในตารางข้างบนนี้ จะเห็นได้ว่า ถึงแม้กำไรสุทธิของรัฐวิสาหกิจจะเพิ่มขึ้นไม่มากนัก (ยกเว้นปีงบประมาณ ๒๕๑๔ ซึ่งเพิ่มมากเป็นพิเศษ) ก็ตาม แต่จำนวนเงินที่รัฐวิสาหกิจนำส่งรัฐบาลนั้นเพิ่มขึ้นทุกปี คือจาก ๑,๓๘๘.๐๘ ล้านบาทในปีงบประมาณ ๒๕๑๓ เป็น ๑,๘๕๘.๒๕ ล้านบาทในปีงบประมาณ ๒๕๑๖ หรือเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยร้อยละ ๑๐.๒๐ ต่อปี นอกจากนั้นหากพิจารณาถึงรายได้ที่ส่งรัฐบาลโดยคิดเป็นร้อยละของกำไรสุทธิของรัฐวิสาหกิจแล้ว จะเห็นได้ว่าสูงขึ้นทุกปี (ยกเว้นปีงบประมาณ ๒๕๑๔ ซึ่งลดต่ำลง) คือจากร้อยละ ๕๗.๑๑ ในปีงบประมาณ ๒๕๑๓ เป็นร้อยละ ๗๔.๗๙ ในปีงบประมาณ ๒๕๑๖

หลักเกณฑ์การจัดสรรกำไรสุทธิของรัฐวิสาหกิจที่จะต้องจัดส่งเป็นรายได้ให้รัฐดังกล่าวข้างต้นนี้ ถึงแม้สำนักงานงบประมาณจะได้เสนอต่อคณะรัฐมนตรีตั้งแต่ พ.ศ.

๒๕๑๔ แต่คณะรัฐมนตรีก็ยังมิได้ลงมติให้เด็ดขาดลงไป เพียงแต่ได้ส่งข้อเสนอดังกล่าวของสำนักงบประมาณให้คณะกรรมการชุดหนึ่งเป็นผู้พิจารณาความเหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง คณะกรรมการชุดนี้ประกอบด้วยผู้แทนจากสำนักงบประมาณกระทรวงการคลัง และสำนักงานสภาพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ซึ่งคณะกรรมการนี้ก็ยังมิได้เสนอความเห็นต่อคณะรัฐมนตรีว่าข้อเสนอของสำนักงบประมาณเหมาะสมเพียงใดหรือไม่ อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติเท่าที่เป็นอยู่ในขณะนั้นนั้น สำนักงบประมาณได้พยายามจัดให้รัฐวิสาหกิจแต่ละแห่งจัดสรรกำไรสุทธิส่งรัฐในอัตราที่คิดเป็นร้อยละของกำไรสุทธิตามหลักเกณฑ์ดังกล่าวแล้ว และในบางกรณีก็มากกว่าอัตราที่กำหนดไว้เสียอีก

ในเรื่องการจัดสรรกำไรสุทธิของรัฐวิสาหกิจนี้มีข้อที่ควรสังเกตอยู่ ๒ ประการ คือ

(๑) โดยที่รัฐวิสาหกิจหลายแห่งมี "กำไรสะสม" ยกมาแต่ละปีในรูปของเงินคงเหลือและมีเงินฝากธนาคารพาณิชย์เป็นจำนวนมาก รัฐบาลจึงควรให้รัฐวิสาหกิจดังกล่าวนั้นจัดสรรส่วนหนึ่งของกำไรสะสมส่งเป็นรายได้แก่รัฐบาลด้วย นอกเหนือไปจากการส่งรายได้จากกำไรสุทธิประจำปี

(๒) เพื่อเป็นการยืนยันนโยบายของรัฐบาลที่ว่าจะไม่พยายามให้รัฐวิสาหกิจขยายกิจการและลงทุนมากเกินความจำเป็น รัฐบาลจึงควรจะกำหนดเป็นหลักการว่าเมื่อรัฐวิสาหกิจใดดำเนินงานมีผลกำไรแล้ว จะต้องนำผลกำไรส่งแก่รัฐบาลเป็นอันดับแรก การลงทุนขยายงานของรัฐวิสาหกิจให้กระทำได้ตามผลกำไรที่เหลือหลังจากที่ได้จัดสรรเป็นรายได้แก่รัฐบาลแล้วเท่านั้น

๘. นโยบายของรัฐบาลในเรื่องรัฐวิสาหกิจ

๘.๑. นโยบายตามแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๐๔—๒๕๐๙)

ก. ระยะที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๐๔—๒๕๐๖)

ในแผนพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ ๑ ระยะที่ ๑ มิได้กล่าวถึงนโยบายสำหรับรัฐวิสาหกิจโดยเฉพาะไว้เด่นชัด แต่ก็พอจะจับจุดหมายได้ว่าจะมีการดำเนินรัฐวิสาหกิจในงานพื้นฐานทางเศรษฐกิจเช่น **การคมนาคม** ให้สามารถเลี้ยงตัวได้ จัด**พลังงาน** ในราคาถูกตามความต้องการของประเทศ อาจรวมงานสื่อสารต่าง ๆ มาอยู่ใน

รัฐวิสาหกิจเดียวกัน หรือจัดตั้งเป็นบริษัทจำกัดดำเนินการโดยอิสระ จะส่งเสริมให้เอกชนลงทุนในกิจการ **อุตสาหกรรม** โดยรัฐจะไม่ประกอบกิจการขึ้นใหม่ หรือขยายกิจการอุตสาหกรรมที่ดำเนินอยู่ในเมื่อการกระทำนั้น ๆ เป็นการแข่งขันกิจการที่เอกชนกระทำอยู่ กิจการอุตสาหกรรมใดที่สมควรจะให้เอกชนร่วมทุนด้วยหรือขายให้กับเอกชนก็จะได้พิจารณา ในสาขา **พาณิชยกรรม** จะปล่อยให้เอกชนดำเนินการค้าโดยมี "องค์การคลังสินค้า" คอยดูความเคลื่อนไหวของราคาและเข้าพยุงราคาให้อยู่ในระดับที่สมควรเพื่อช่วยเหลือผู้ผลิต อาจใช้บริษัทที่อยู่ในความควบคุมของรัฐบาลเป็นผู้ซื้อ และสะสมสินค้าส่วนหนึ่งเพื่อส่งออก องค์การคลังสินค้าและบริษัทจะต้องดำเนินการตามหลักการโดยเคร่งครัด ทั้งในการตรวจคุณภาพสินค้า ในการพิจารณาราคา โดยคำนึงถึงราคาตลาดโลกและค่าขนส่ง สร้างที่เก็บสินค้าในท้องที่ที่มีปริมาณสินค้ามากพอ ใช้ผู้ซื่อสัตย์สุจริตมีคุณวุฒิและชำนาญการค้าเป็นผู้ควบคุมดำเนินงาน

ข. ระยะที่ ๒ (พ.ศ ๒๕๐๗—๒๕๐๙)

ในแผนพัฒนาฯระยะที่ ๒ ได้แสดงนโยบายและแนวทางดำเนินการโดยเฉพาะสำหรับรัฐวิสาหกิจชัดเจนขึ้นพอสมควร ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

(๑) ได้วางระเบียบว่าด้วยการเงินและการบัญชีของรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. ๒๕๐๔ ให้รัฐวิสาหกิจทุกแห่งถือเป็นหลักปฏิบัติทั้งในด้านการบัญชีและการลงทุนให้มีมาตรฐานเดียวกัน รัฐวิสาหกิจจะต้องส่งงบลงทุนตามโครงการไปยังสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติพิจารณาก่อน

(๒) การดำเนินงานจะเน้นหนักไปในด้านปรับปรุงสมรรถภาพ และขยายกิจกรรมรัฐวิสาหกิจที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจ โดยปรับปรุงการผลิต การวิจัยตลาด การบริหารและการดำเนินงาน ให้การลงทุนเกิดคุณประโยชน์ด้านเศรษฐกิจแก่ประเทศจริง ๆ มิได้มุ่งด้านผลกำไรอย่างเดียว จะพิจารณาประโยชน์ในทางเศรษฐกิจแก่ส่วนรวมและความจำเป็นของบริการที่ประชาชนอาจได้รับ

(๓) ส่งเสริมการลงทุนอย่างเสรีของเอกชน เร่งรัดให้เอกชนลงทุนมากขึ้น จะไม่โอนกิจการของเอกชนมาเป็นของรัฐหรือประกอบกิจการแข่งขันกับเอกชน พร้อมที่จะพิจารณาโอนรัฐวิสาหกิจอุตสาหกรรมให้เอกชน

(๔) ส่วนมากรัฐบาลจะประกอบกิจการสาธารณูปโภค บางกรณีอาจจะต้องขาดทุน เพื่อประโยชน์ส่วนรวมของประชาชน

สำหรับ กิจการอุตสาหกรรมและกิจกรรมอื่น ๆ นั้นรัฐจะประกอบเฉพาะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเกี่ยวกับสาธารณประโยชน์เท่านั้น เช่น

ก. เพื่อประโยชน์ในทางยุทธศาสตร์

ข. การสาธารณูปโภคที่มีลักษณะเป็นบริการสาธารณะ

ค. อุตสาหกรรมที่ต้องลงทุนมาก หรือยังไม่เป็นที่สนใจของเอกชน แต่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

ง. เพื่อหารายได้เงินตราต่างประเทศและช่วยส่งเสริมกิจกรรมอื่น ๆ ของเอกชน

จ. เพื่อป้องกันการหลีกเลี่ยงภาษีอากร

ฉ. เพื่อรักษาวัฒนธรรม ศิลปกรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีของชาติ หรือส่งเสริมให้มีผู้รู้จักประเทศมากขึ้น

ตามนโยบายของแผนระยะที่ ๒ ดังกล่าวได้วาง **แนวทางดำเนินการ** ไว้ด้วย ซึ่งสรุปได้ว่า

(๑) สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติเป็นหน่วยกลางประสานงานที่เกี่ยวกับแผนการลงทุน และนโยบายการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจ

(๒) สนับสนุนให้รัฐวิสาหกิจจัดทำโครงการพัฒนาระยะยาว เกี่ยวกับการลงทุน แผนการผลิต และแผนการจัดหาตลาด เพื่อยึดถือเป็นแนวทางดำเนินการ

(๓) ศึกษาและประเมินผลการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจ เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ ความสามารถในการลดต้นทุนการผลิตและเพิ่มรายได้ ดำเนินการการปรับปรุงคุณภาพให้ทัดเทียมมาตรฐานสากล

(๔) สำรวจและวิเคราะห์โดยละเอียดในความสามารถที่จะเลี้ยงตัว สมควรล้มเลิกหรือไม่ด้วยวิธีใดที่ดีที่สุด กับการรวมรัฐวิสาหกิจหลายหน่วยเข้าด้วยกัน

(๕) พิจารณาปรับปรุงระเบียบข้อบังคับที่ใช้ควบคุมการดำเนินงานรัฐวิสาหกิจอยู่ รวมทั้งการบริหาร วิธีดำเนินงาน ระบบการบัญชี การควบคุมวัสดุคงเหลือและวิธีรายงานให้รัฐวิสาหกิจดำเนินงานได้สะดวก มีสมรรถภาพสูงและมีอิสระมากขึ้นโดยเหมาะสม

(๖) การจัดตั้งรัฐวิสาหกิจขึ้นใหม่ โดยเฉพาะที่จะลงทุนจำนวนมาก จะต้องทำการสำรวจในด้านวิชาการ การหาวัสดุ พลังงาน ตลาด การขนส่ง และปัจจัยอื่น ๆ ให้เรียบร้อยก่อน โดยปรึกษาเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ป้องกันการขัดแย้งและการแข่งขันกับเอกชน

(๗) การแต่งตั้งบุคคลชั้นผู้ควบคุมนโยบายและผู้บริหารงาน รัฐวิสาหกิจควรต้องพิจารณาเลือกผู้ที่มีความสามารถในด้านการจัดการ และมีความชำนาญในงานของรัฐวิสาหกิจโดยเฉพาะ และควรมีการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ตำแหน่งสำคัญในการบริหารและดำเนินงาน ให้ทราบซึ้งนโยบายและวัตถุประสงค์กับความสัมพันธ์ของรัฐวิสาหกิจและการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ

นอกจากนโยบายพัฒนารัฐวิสาหกิจ และแนวทางดำเนินการดังได้กล่าวมาแล้วนั้น ในสาขาพาณิชยกรรมได้ปรากฏนโยบายที่จะดำเนินรัฐวิสาหกิจในด้านนี้อยู่ด้วย นโยบายสำคัญคือการดำเนินงาน "องค์การคลังสินค้า" ให้เป็นผู้รักษาระดับราคาสินค้าเพื่อประโยชน์ทั้งในด้านผู้ผลิตและผู้บริโภค ช่วยอำนวยความสะดวกในการตลาด สนับสนุนให้เอกชนทำการค้าโดยเสรีและทำลายการผูกขาด ซึ่งในการดำเนินการจะต้องมีการควบคุมคุณภาพมาตรฐานของสินค้า ร่วมมือกับประเทศใกล้เคียงทำการรักษาระดับราคาสินค้าขั้นปฐมในตลาดโลก ทำการสำรวจวิจัยตลาดทั้งภายในและภายนอกประเทศด้วย

องค์การคลังสินค้า ได้กำหนดหลักการดำเนินงานไว้ว่า จะตั้งฉางข้าวและคลังสินค้าเพื่อรวบรวมเก็บรักษาในการรักษาราคา หาตลาดภายใน—ภายนอกประเทศ ส่งเสริมการผลิตสินค้าพืชผลให้ปริมาณและคุณภาพเป็นไปตามความต้องการของตลาด ตลอดจนจัดหาและจำหน่ายโภคภัณฑ์ที่จำเป็นแก่ประชาชนเพื่อช่วยรักษาระดับค่าครองชีพ และส่งเสริมการค้าของคนไทย โดยส่งเสริมบริษัทจังหวัดและร้านค้าย่อยในความสงเคราะห์ ซึ่งจะได้ใช้เป็นเครื่องมือประสานการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ขององค์การคลังสินค้า นับตั้งแต่รับซื้อ ประกันราคาผลิตผล ไปจนถึงการจำหน่ายด้วย

ในระยะ (ทั้ง ๒ ระยะ) ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจฉบับที่ ๑ ส่วนใหญ่ของการลงทุนเพื่อรัฐวิสาหกิจมุ่งไปในด้านการส่งเสริมสาธารณูปการ ได้แก่ การไฟฟ้า การรถไฟ การท่าเรือ อีกส่วนหนึ่งได้แก่การชดใช้และการชำระหนี้เงินกู้จากกิจ

การรัฐวิสาหกิจเพื่ออุตสาหกรรม แผนฉบับนี้จึงได้กำหนดนโยบายในการที่จะจำกัดการขยายตัวของรัฐวิสาหกิจในด้านต่าง ๆ ไว้ เป็นต้นว่าในด้านอุตสาหกรรมบางประเภทเพื่อไม่ให้แข่งขันกับเอกชน เนื่องจากรัฐบาลได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติส่งเสริมการลงทุนเพื่อกิจการอุตสาหกรรม พ.ศ. ๒๕๐๒ ในระยะของแผนฉบับที่ ๑ ได้มีการกำหนดวงเงินงบพัฒนาไว้เป็นจำนวนเงิน ๘,๖๕๕ ล้านบาท เป็นงบพัฒนารัฐวิสาหกิจสาขาพลังงาน ๓,๕๒๑ ล้านบาท สาขาคมนาคม ๓,๒๖๖ ล้านบาท สาขาอุตสาหกรรม ๑,๔๖๘ ล้านบาท สาขาเกษตร ๒๖๓ ล้านบาท และสาขาพาณิชย์และบริการ ๑๓๗ ล้านบาท ผลการลงทุนจริงปรากฏว่า ได้ลงทุนในงบพัฒนา ฯ ทั้งสิ้นไป ๕,๗๐๐ ล้านบาท หรือร้อยละ ๖๖ ของงบพัฒนาตามแผนพัฒนา

๘.๒ นโยบายตามแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๑๐—๒๕๑๔)

แผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ ๒ ได้กำหินด **นโยบายส่วนรวม** ของรัฐวิสาหกิจไว้ ดังนี้

(๑) ดำเนินกิจการรัฐวิสาหกิจเฉพาะกิจการที่เกี่ยวกับส่าธารณูปโภค เพื่อประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคมส่วนรวม ความมั่นคงของชาติ และเพื่อหารายได้ของประเทศเท่านั้น รัฐจะไม่จัดตั้งรัฐวิสาหกิจขึ้นใหม่ เว้นแต่ที่จำเป็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมโดยแท้จริงเท่านั้น และจะดำเนินนโยบายให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐที่จะส่งเสริมการลงทุนของเอกชน

(๒) ส่งเสริมและปรับปรุงรัฐวิสาหกิจที่จำเป็นจะต้องรักษาไว้ โดยจะวางแผนการอันเหมาะสมที่จะปรับปรุงสมรรถภาพในการบริหารงานให้สูงขึ้น เพื่อให้สามารถดำเนินการได้โดยไม่ต้องขอความอุดหนุนด้านการเงินจากรัฐ

(๓) ควบคุมการขยายงานของรัฐวิสาหกิจให้ดำเนินการเฉพาะโครงการที่แน่นอน และเหมาะสมเท่านั้นเพื่อประโยชน์แก่เอกชนผู้สนใจจะลงทุน

เพื่อปฏิบัติการให้เป็นไปตามนโยบายการดำเนินงานวิสาหกิจ รัฐบาลได้วาง **แนวทางที่จะปฏิบัติ** ดังต่อไปนี้

(๑) รัฐวิสาหกิจใดที่จะพึงรักษาไว้และจำเป็นต้องให้การสนับสนุน จะได้พิจารณาให้มีโครงการ วิธีการจัดการและแผนการลงทุนให้เหมาะสม เพื่อให้มีสมรรถภาพในการดำเนินงานและเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจการสาธารณูปโภคและบริการที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชน

(๒) การจัดตั้งรัฐวิสาหกิจขึ้นใหม่นั้น ถ้าจำเป็นจะต้องกระทำแล้วจะกระทำโดยความรอบคอบ โดยถือหลักเกณฑ์ในการพิจารณาว่า กิจการนั้นจะไม่เป็นการขัดกับนโยบายที่รัฐบาลแถลงไว้ หรือขัดกับกฎหมายอันเกี่ยวกับการส่งเสริมเอกชนให้ลงทุน ทั้งจะได้พิจารณาว่ารัฐวิสาหกิจที่จัดตั้งขึ้นใหม่นั้นจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมส่วนรวมอย่างแท้จริง

(๓) สำหรับกิจการประเภทอุตสาหกรรมและการค้าที่จะให้ประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างแท้จริง และรัฐมีความประสงค์จะจัดให้มีขึ้นอย่างรีบเร่ง จะส่งเสริมให้เอกชนลงทุนโดยรัฐจะเข้าช่วยเหลือร่วมทุนก็ได้ แต่ทั้งนี้การลงทุนของรัฐไม่ควรเกินร้อยละห้าสิบ เพื่อรักษากิจการนั้นมิให้มีฐานะเป็นรัฐวิสาหกิจ และเมื่อกิจการสามารถดำเนินการได้ด้วยดีแล้วจะได้ทำการจำหน่ายจ่ายโอนให้เอกชนทันที

(๔) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะทำการศึกษาถึงฐานะและความจำเป็นของรัฐวิสาหกิจโดยละเอียด ว่าสมควรที่คงรักษาไว้หรือควรจะเลิกล้มกิจการนั้นเพียงไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งรัฐวิสาหกิจประเภทอุตสาหกรรมและการค้า

(๕) จัดให้มีระเบียบข้อบังคับที่รัดกุม เพื่อควบคุมการใช้จ่ายลงทุนของรัฐวิสาหกิจให้ได้ผลสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล และจะพยายามแก้ไขปรับปรุงข้อบังคับซึ่งจะเป็นอุปสรรคในการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจเสียใหม่ เพื่อให้การบริหารงานของรัฐวิสาหกิจมีความคล่องตัวมากยิ่งขึ้น

(๖) สนับสนุนการลงทุนของรัฐวิสาหกิจ เพื่อให้ใช้รายได้ของตนเองลงทุนให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมให้มากที่สุดเสียก่อน โครงการลงทุนใดที่จำเป็นต้องใช้เงินลงทุนมาก และได้ผลตอบแทนด้านการเงินน้อยนั้น จะพิจารณาสนับสนุนในรูปเงินอุดหนุน เงินกู้จากภายในและต่างประเทศตามความเหมาะสม

ในระยะของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๒ รัฐได้กำหนดนโยบายที่จะส่งเสริมและปรับปรุงรัฐวิสาหกิจให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น โดยเฉพาะรัฐวิสาหกิจประเภทสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ ซึ่งเป็นนโยบายต่อเนื่องมาจากแผนพัฒนาฯ ฉบับแรกเป็นส่วนใหญ่ การดำเนินงานจึงได้มุ่งสนับสนุนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ในระยะของแผนฉบับนี้ปรากฏว่า รัฐวิสาหกิจได้ใช้เงินรายได้จากผลกำไรมาลงทุนในโครงการพัฒนา

มากขึ้น สำหรับรัฐวิสาหกิจประเภทอุตสาหกรรมและพาณิชย์ได้ลดความสำคัญลงเพื่อมิให้เป็นการแข่งขันกับเอกชน ดังจะเห็นได้จากการที่รัฐอนุมัติงบลงทุนเพื่อการพัฒนาของรัฐวิสาหกิจในแผนพัฒนา ฯ ฉบับนี้เป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๙,๘๕๘ ล้านบาท แบ่งเป็นงบพัฒนารัฐวิสาหกิจสาขาคมนาคม ๔,๘๔๒ ล้านบาท หรือร้อยละ ๔๙ เป็นงบพัฒนารัฐวิสาหกิจสาขาพลังงาน ๔,๒๗๒ ล้านบาท หรือร้อยละ ๔๓ เป็นงบพัฒนาสาขาเกษตร ๔๖๖ ล้านบาท หรือร้อยละ ๕ ส่วนที่เหลือ ๒๗๔ ล้านบาท หรือเพียงร้อยละ ๓ เป็นงบพัฒนาสาขาอุตสาหกรรมและพาณิชย์ ทั้งนี้เนื่องจากรัฐบาลได้มีนโยบายที่จะส่งเสริมให้เอกชนทั้งภายในและภายนอกประเทศได้มีส่วนร่วมลงทุนเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศมากขึ้น จึงได้วางนโยบายและเป้าหมายลดงบพัฒนารัฐวิสาหกิจประเภทอุตสาหกรรมและการค้าให้น้อยลงเพื่อรักษานโยบายดังกล่าว และโดยเหตุที่รัฐได้ลงทุนในการปรับปรุงรัฐวิสาหกิจในแผนพัฒนา ฯ ฉบับแรกไปเป็นจำนวนเงินมิใช่น้อยอันมีผลทำให้ฐานะการเงินของรัฐวิสาหกิจดีขึ้น ดังนั้น ในแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ ๒ การใช้จ่ายเงินลงทุนพัฒนาของรัฐวิสาหกิจจึงใช้จ่ายจากเงินรายได้มากขึ้น เพื่อช่วยลดภาระการกู้เงินจากต่างประเทศ และงบประมาณแผ่นดิน สัดส่วนการใช้จ่ายเงินลงทุนในงบพัฒนารัฐวิสาหกิจจำนวน ๙,๘๕๘ ล้านบาทนี้ เป็นเงินที่จ่ายจากเงินรายได้ของรัฐวิสาหกิจเอง ๔,๐๔๗ ล้านบาท หรือร้อยละ ๔๑ ใช้จ่ายจากงบประมาณแผ่นดินซึ่งส่วนใหญ่เป็นไปในรูปเงินกู้ ๑,๙๗๖ ล้านบาท หรือร้อยละ ๒๐ เงินกู้ต่างประเทศและเงินสินเชื่อต่างประเทศ ๓,๘๓๕ ล้านบาท หรือร้อยละ ๓๙ ของงบพัฒนารัฐวิสาหกิจทั้งสิ้น จากผลการดำเนินงานจริงในปี ๒๕๑๐—๒๕๑๒ และของปี ๒๕๑๓—๒๕๑๔ โดยประมาณปรากฏว่ารัฐวิสาหกิจได้ลงทุนในงบพัฒนาไปเป็นจำนวนเงิน ๙,๖๘๕ ล้านบาท หรือเท่ากับร้อยละ ๙๘ ของงบพัฒนาทั้งสิ้นที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ ๒ โดยใช้จ่ายจากเงินรายได้ ๔,๙๗๕ ล้านบาท หรือร้อยละ ๕๒ ซึ่งสูงกว่าที่กำหนดไว้ในแผน ๙๒๘ ล้านบาท ใช้จ่ายจากเงินงบประมาณแผ่นดิน ๒,๐๕๘ ล้านบาท หรือร้อยละ ๒๐ ใช้จ่ายจากเงินต่างประเทศและเงินสินเชื่อต่างประเทศ ๒,๖๕๑ ล้านบาท หรือร้อยละ ๒๗ ซึ่งต่างกว่าที่กำหนดไว้ในแผนร้อยละ ๑๒ (๓๙—๒๗) จากการเปรียบเทียบงบ-พัฒนา ฯ ที่ดำเนินการจริงกับงบพัฒนาตามแผนแล้วจะเห็นได้ชัดว่า โดยส่วนรวมฐานะ

ของรัฐวิสาหกิจดีขึ้น แต่ยังมีหลายแห่งที่ดำเนินการไม่ได้ผลและขาดประสิทธิภาพ รัฐวิสาหกิจที่สามารถทำรายได้ดีนั้นเป็นประเภทผูกขาดและการพลังงาน เมื่อรวมกันแล้วรัฐวิสาหกิจสามารถส่งเงินรายได้ให้รัฐเป็นเงิน ๔,๕๐๐ ล้านบาทในระยะของแผนพัฒนาฉบับที่ ๒

๘.๓ นโยบายตามแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๑๕—๒๕๑๙)[๑๕]

แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๓ ได้พยายามกำหนดนโยบายว่ารัฐจะสนับสนุนรัฐวิสาหกิจประเภทใดบ้าง เพื่อวัตถุประสงค์อะไร และกำหนดหลักเกณฑ์ขอบเขตการดำเนินการของรัฐวิสาหกิจให้ชัดเจน ส่วนรัฐวิสาหกิจที่ไม่อยู่ในข่ายที่จะได้รับการสนับสนุนจากรัฐก็จะได้พิจารณาหาทางที่จะจำหน่ายจ่ายโอนให้เอกชนรับไปดำเนินการต่อไป ซึ่งอาจทำได้หลายวิธี (ก) ขายกิจการทั้งหมด (ข) ขายหุ้นบางส่วน (ค) ให้เช่าสำหรับรัฐวิสาหกิจที่พิจารณาเห็นว่าไม่มีความจำเป็นที่รัฐจะต้องดำเนินการต่อไปแล้ว (ง) รัฐวิสาหกิจที่ไม่สามารถจะปรับปรุงให้ดีขึ้นและไม่มีผู้ใดต้องการ ก็จะได้พิจารณายุบเลิกเสีย

นโยบายส่วนรวม ของรัฐวิสาหกิจในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๓ มีดังต่อไปนี้ คือ

(๑) รัฐวิสาหกิจที่รัฐจะสนับสนุนให้คงดำรงการในรูปรัฐวิสาหกิจต่อไป ได้แก่

ก. รัฐวิสาหกิจประเภทสาธารณูปโภคและสาธารณูปการขนาดใหญ่ ซึ่งจำเป็นจะต้องจัดทำเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนและการพัฒนาประเทศ

ข. รัฐวิสาหกิจที่ต้องใช้เงินลงทุนเป็นจำนวนมาก เพื่อประโยชน์ต่อการเศรษฐกิจ แต่ประชาชนไม่สนใจที่จะทำเพราะให้ผลตอบแทนน้อยมาก แต่เมื่อได้ดำเนินการจนมีผลทางเศรษฐกิจเกิดขึ้นแล้ว จะได้พิจารณาดำเนินการขายให้แก่เอกชนในตลาดหุ้นต่อไป

ค. รัฐวิสาหกิจประเภทยุทธปัจจัยเพื่อการทหาร และเพื่อความมั่นคงของประเทศ รัฐวิสาหกิจประเภทผูกขาดเพื่อหารายได้ให้แก่รัฐ รัฐวิสาหกิจประเภทเพื่อส่งเสริมอาชีพของคนไทยหรือเศรษฐกิจของประเทศ ซึ่งจะได้พิจารณานโยบายและวัตถุประสงค์เป็นแห่งๆไป

ง. รัฐวิสาหกิจประเภทที่รัฐมีนโยบายเพื่อป้องกันการผูกขาด โดยผู้ผลิตกลุ่มน้อยหรือเพื่อรักษาระดับราคา

(๒) รัฐจะไม่ตั้งรัฐวิสาหกิจประเภทอุตสาหกรรมหรือการค้าขึ้นใหม่ เพื่อทำการแข่งขันกับเอกชน และไม่ขยายกิจการของโรงงานอุตสาหกรรมที่มีอยู่แล้วไปในด้านการแข่งขันกับเอกชน เว้นแต่ในกรณีที่เกี่ยวกับสาธารณประโยชน์และความปลอดภัยของชาติ

(๓) ปรับปรุงแนวนโยบาย และการดำเนินงานตามแผนงานของรัฐวิสาหกิจให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐ และแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม ตามภาวะการณ์และสิ่งแวดล้อม โดยคำนึงถึงสมรรถภาพบริหารงานเป็นสำคัญอันดับแรก

(๔) ควบคุมการลงทุนและการขยายงานของรัฐวิสาหกิจ ให้อยู่ในขอบเขตตามนโยบายการเงินของรัฐบาลและแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กับทั้งให้เป็นไปโดยประหยัด โดยให้รัฐวิสาหกิจที่สำคัญทุกแห่งจัดทำแผนงานและโครงการในอนาคต ทั้งระยะสั้นและระยะยาวตามความเหมาะสม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพิจารณาปรับปรุงและขยายงาน

(๕) ทบทวนการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจทุกแห่งที่มีอยู่แล้ว เพื่อให้ดำเนินการตามวัตถุประสงค์และนโยบายที่ตั้งไว้โดยเคร่งครัด

เพื่อให้การดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจเป็นไปตามนโยบายดังกล่าว สมควรกำหนด **แนวทางการดำเนินงาน** ดังนี้

(๑) ศึกษาวัตถุประสงค์และการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง เพื่อกำหนดว่ารัฐวิสาหกิจใดบ้างที่อยู่ในข่ายซึ่งรัฐควรสนับสนุน

(๒) รัฐวิสาหกิจที่ควรรักษาไว้เพื่อประโยชน์แห่งรัฐ ควรจะได้มีการควบคุมการลงทุนให้เป็นประโยชน์ต่อรัฐให้มากที่สุด และเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปโดยประหยัด โดยปรับปรุงระเบียบการเงินและการบัญชีของรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. ๒๕๐๔ และระเบียบว่าด้วยงบลงทุนของรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. ๒๕๐๗ เสียใหม่ เพื่อให้เหมาะสมรัดกุมและรวดเร็วต่อการปฏิบัติงานของรัฐวิสาหกิจ

(๓) ศึกษาผลการดำเนินงานและฐานะการเงินของรัฐวิสาหกิจที่ไม่อยู่ในหลักเกณฑ์ที่รัฐจำเป็นจะต้องรักษาไว้ เพื่อพิจารณาว่าโอกาสมีประการใดที่จะจำหน่ายจ่ายโอนให้เอกชน โดยจะควรปรับปรุงกิจการเสียก่อนจำหน่ายให้เอกชนรับไปดำเนินการหรือควรให้จำหน่ายจ่ายโอนให้เอกชนรับไปดำเนินการเลย หรือเห็นควรให้ยุบเลิก

(๔) เสนอแนะและสนับสนุนให้รัฐวิสาหกิจที่ควรรักษาไว้จัดทำแผนการผลิตและโครงการลงทุนในอนาคตให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาด และความเปลี่ยนแปลงในวิธีการผลิต โดยส่งเสริมให้มีการวิจัยตลาด ตลอดจนให้มีการวางแผนด้านการเงินและการบัญชีให้ถูกต้องและรัดกุม เพื่อให้ผู้บริหารได้ทราบถึงฐานะการเงินของกิจการอย่างถูกต้อง และสามารถบริหารงานได้ผลอย่างเต็มที่ตามกำลังเงินที่มีอยู่

(๕) วางระเบียบว่าด้วยการจำหน่ายจ่ายโอนรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนการเพิ่มทุนหรือหุ้นของรัฐวิสาหกิจ เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายซึ่งได้วางไว้ โดยจะพิจารณาตั้งผู้รับผิดชอบและเสนอความเห็น ในการปรับปรุงแผนงานและแนวทางดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนการพิจารณาจำหน่ายจ่ายโอนหรือยุบเลิกรัฐวิสาหกิจต่อคณะรัฐมนตรี

(๖) พิจารณาและควบคุมการลงทุนของรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง เพื่อให้นำเงินรายได้ส่งรัฐให้มากที่สุด หรือหากรัฐวิสาหกิจจะเก็บรักษาเงินผลกำไรเพื่อไว้สนับสนุนความคล่องตัวในการดำเนินงาน ก็ให้มีแผนการลงทุนที่ได้รับอนุมัติจากสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติแล้ว

(๗) ส่งเสริมให้รัฐวิสาหกิจที่ดำเนินการตามนโยบายและวัตถุประสงค์ที่ได้ทบทวนแล้วดำเนินการโดยมีประสิทธิภาพ และส่งเสริมให้ดำเนินการให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศในสาขาเศรษฐกิจต่าง ๆ ต่อไป

(๘) ส่งเสริมให้หาเงินลงทุนเองจากท้องตลาดโดยการขายหุ้น หรือหุ้นกู้ ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมการจัดตั้งตลาดหุ้นขึ้นด้วย

(๙) ส่งเสริมให้ร่วมมือกับเอกชนในกรณีที่เป็นกิจกรรมที่ยังขาดประสบการณ์และกำลังเงินที่จะลงทุน

งบลงทุนของรัฐวิสาหกิจเหล่านี้ แผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ ๓ ได้กำหนดวงเงินไว้ ๒,๔๓๔ ล้านบาท โดยจะใช้จากเงินรายได้ ๒๔๔ ล้านบาท ใช้จากเงินงบประมาณแผ่นดินอุดหนุน ๒๖๐ ล้านบาท เงินกู้งบประมาณแผ่นดิน ๙๘๐ ล้านบาท และใช้จากเงินกู้ต่างประเทศและเงินสินเชื่อ ๙๕๐ ล้านบาท งบลงทุนส่วนใหญ่เป็นของการประปานครหลวง ซึ่งได้ทำเป็นโครงการแม่บทที่คณะรัฐมนตรีเห็นชอบด้วยในหลักการแล้ว

๙. การดำเนินงานของรัฐบาลเพื่อปรับปรุงรัฐวิสาหกิจ

ปัญหาเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้รัฐวิสาหกิจดำเนินงานไม่ได้ผลนั้น เป็นปัญหาเรื้อรัง และไม่ได้รับการแก้ไขมาเป็นเวลานาน จนกระทั่งรัฐบาลคณะปฏิวัติได้เข้ามาบริหารประเทศเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๑ จึงได้เริ่มดำเนินการปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจ โดยนายกรัฐมนตรีได้แต่งตั้งคณะที่ปรึกษาระเบียบบริหารและองค์การของรัฐขึ้นมา สำหรับคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐนี้มีอำนาจหน้าที่ตรวจพิจารณากิจการขององค์การต่าง ๆ ของรัฐบาล องค์การรัฐพาณิชย์ องค์การหรือบริษัทที่รัฐบาลร่วมทุนหรือให้ความช่วยเหลือและเสนอความคิดเห็น เพื่อ

(๑) แก้ไขปรับปรุงส่วนสัดขององค์การให้ดียิ่งขึ้น

(๒) รวมองค์การที่มีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกันให้เป็นองค์การเดียวกันในเมื่อมีเหตุผลควรรวม

(๓) แยกองค์การที่กว้างใหญ่เกินควรตั้งเป็นหลายองค์การในเมื่อมีเหตุผลควรแยก

(๔) จัดตั้งใหม่ หรือย้ายสังกัด หรือแปลงรูป หรือยกเลิกองค์การหนึ่งองค์การใดในเมื่อมีเหตุผลอันควรทำเช่นนั้น

(๕) ลดหรือเลิกการร่วมทุนหรือการให้ความช่วยเหลือในเมื่อเห็นชัดว่าควรลดหรือว่าการที่รัฐบาลเข้าร่วมทุนหรือให้ความช่วยเหลือนั้นเป็นผลเสียมากกว่าผลดี

ในการดำเนินงานตามหน้าที่ดังกล่าว คณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐได้ตั้งอนุกรรมการซึ่งเป็นผู้ชำนาญหรือสันทัดในกิจการขึ้นชุดหนึ่ง เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๒ เพื่อมีหน้าที่ตรวจตราค้นคว้าหาข้อเท็จจริงและวิจัย ตลอดจนให้ความคิดเห็นเพื่อประกอบการพิจารณาของคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐ และต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ก็ได้ตั้งอนุกรรมการขึ้นอีกคณะหนึ่ง โดยมีหน้าที่เช่นเดียวกับอนุกรรมการชุดแรก ทั้งนี้เพราะองค์การต่าง ๆ ของรัฐบาลซึ่งอยู่ในหน้าที่ตรวจพิจารณาของคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐมีมากด้วยกัน

อนึ่ง คณะรัฐมนตรียังได้มีมติในเรื่องการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจเมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๐๔ เพื่อให้ถือเป็นหลักปฏิบัติทั่วไปว่า ให้กระทรวง ทบวง กรมที่องค์

การและรัฐวิสาหกิจเหล่านั้นสังกัดพิจารณาตรวจสอบดู ถ้าปรากฏว่าองค์การและบริษัทใดดำเนินกิจการไป โดยไม่ปรากฏผลดีมีกำไรแล้วก็ให้พิจารณาปรับปรุงกรรมการองค์การและบริษัทนั้น ๆ เสียใหม่ และถ้าเห็นว่าองค์การและบริษัทดังกล่าวยังพอมีทางที่จะดำเนินกิจการให้มีผลดีได้กำไรในภายหน้าแล้ว ก็สมควรพิจารณาหาทางตั้งงบประมาณชดใช้หนี้สินให้ แต่ถ้าจะให้คงดำเนินการต่อไปมีแต่ทางขาดทุนถ่ายเดียว ก็ให้พิจารณายุบเลิกเสีย ทั้งนี้ ให้เสนอคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐพิจารณา แล้วแต่กรณี

นอกจากนั้นแล้ว เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๔ รัฐบาลยังได้ออกระเบียบการบัญชีและการเงินของรัฐวิสาหกิจขึ้นเพื่อควบคุมการบัญชีและการเงินของรัฐวิสาหกิจ ซึ่งมักปรากฏว่ายังหละหลวม ไม่มีประสิทธิภาพ และไม่เป็นแบบเดียวกันให้ดีขึ้น และเป็นไปในมาตรฐานเดียวกัน และในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ รัฐบาลยังได้ออกระเบียบว่าด้วยงบลงทุนของรัฐวิสาหกิจขึ้นอีกด้วย

คณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐได้ปฏิบัติงานเรื่อยมา จนกระทั่งมีการปฏิวัติเมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๔ คณะที่ปรึกษา ฯ จึงถูกยุบเลิกไป โดยปริยายชั่วระยะหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ในระหว่างที่คณะที่ปรึกษา ฯ ได้ปฏิบัติงานมาเป็นเวลามากกว่า ๑๐ ปี ก็ได้พิจารณากิจการของรัฐวิสาหกิจ และเสนอความเห็นของการพิจารณาต่อนายกรัฐมนตรีเป็นจำนวนหลายสิบแห่งด้วยกัน แต่รายงานผลการพิจารณาของคณะที่ปรึกษา ฯ นี้ได้ถือเป็นความลับของทางราชการทั้งสิ้นจึงไม่อาจนำมาเปิดเผยได้

ในระหว่างที่คณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐยังดำเนินงานอยู่นั้น ก็ได้มีความเห็นว่า ถ้าหากได้รับความช่วยเหลือทางวิชาการจากต่างประเทศบ้างแล้ว ก็อาจจะทำให้การดำเนินงานของคณะที่ปรึกษา ฯ ได้ผลดียิ่งขึ้น ดังนั้น สำนักงบประมาณในฐานะที่ได้รับมอบหมายให้เป็นเจ้าหน้าที่จัดดำเนินงานต่าง ๆ ของคณะที่ปรึกษา ฯ จึงได้ดำเนินการติดต่อกับ Agency for International Development (AID) แห่งสหรัฐอเมริกา เพื่อขอผู้เชี่ยวชาญมาดำเนินการสำรวจและวางแผนว่า การปรับปรุงสภาพการณ์ของรัฐวิสาหกิจในประเทศไทยให้ดีขึ้นนั้นควรจะทำอะไรบ้าง และดำเนินงานในรูปใด และจะต้องการผู้เชี่ยวชาญหรือความช่วยเหลือจากต่างประเทศอย่างไรบ้าง ซึ่งองค์การ AID ได้จัดส่ง Mr. George L. Artamonoff มาเป็นผู้ดำเนินการสำรวจและวางแผนดังกล่าว

Mr. Artamonoff เป็นผู้มีประสบการณ์ทางด้านการจัดการบริหาร และการฝึกอบรมอย่างดีมาแล้ว รู้งานทางด้านการจัดหาสินค้าและการขายงานด้านการลงทุนในประเทศด้อยพัฒนา งานด้านวิศวกรรมไฟฟ้าและเครื่องกล เคยทำงานกับบริษัทใหญ่ ๆ ในสหรัฐอเมริกา เช่น General Electric Company และ Sears Roebuck and Company เป็นต้น

Mr. Artamonoff ได้เข้ามาทำการสำรวจตั้งแต่เดือนมิถุนายน ๒๕๐๘ ถึงเดือนพฤศจิกายนปีเดียวกัน ใช้เวลารวม ๖ เดือน และได้เสนอรายงานพร้อมกับข้อเสนอแนะเพื่อดำเนินการในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๐๘ นั้นเอง รายงานของเขาได้ครอบคลุมถึงรัฐวิสาหกิจเกือบทุกแห่งนอกจากรัฐวิสาหกิจประเภทผูกขาดและประเภทสาธารณูปการ วัตถุประสงค์โดยย่อของการสำรวจของเขาก็คือ การให้ความช่วยเหลือในการปรับปรุงแก้ไขประสิทธิภาพของรัฐวิสาหกิจ ซึ่งรัฐบาลเป็นเจ้าของกิจการและควบคุมงานอยู่ หรือในการโอนรัฐวิสาหกิจเหล่านี้ไปให้เอกชน เขายังได้ดำเนินการสำรวจขั้นต้นเพื่อช่วยรัฐบาลในการจัดวางนโยบายสำหรับพิจารณายุบเลิกหรือดำเนินการรัฐวิสาหกิจต่อไปให้รัดกุมอีกด้วย รายงานของเขานี้มีความยาวถึง ๑๗ บท ด้วยกัน

ภายหลังที่มีการปฏิวัติขึ้นเมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๑๔ แล้ว คณะปฏิวัติประสงค์จะปรับปรุงกลไกการบริหารราชการของประเทศเสียใหม่ หัวหน้าคณะปฏิวัติจึงได้แต่งตั้ง คณะที่ปรึกษาระเบียบบริหารของหัวหน้าคณะปฏิวัติขึ้น โดยมี พลตรีศิริ สิริโยธิน เป็นประธานคณะที่ปรึกษา คณะที่ปรึกษา ฯ นี้มีหน้าที่ช่วยพิจารณากิจการบริหารต่าง ๆ คือ

(๑) ตรวจพิจารณากิจการในส่วนราชการต่าง ๆ ของรัฐ และเสนอความคิดเห็นเพื่อจัดตั้งขึ้นใหม่หรือรวม หรือแยก หรือย้ายสังกัด หรือแปลงรูป หรือยุบเลิกส่วนราชการบางส่วนโดยเหตุผลทางประหยัดและประสิทธิภาพ

(๒) แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีทางปฏิบัติของส่วนราชการต่าง ๆ เพื่อมิให้งานซ้ำกันโดยไม่จำเป็น

(๓) ประสานงานของส่วนราชการที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันให้มีความสัมพันธ์ร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

(๔) การพิจารณาจัดแบ่งส่วนราชการและกำหนดอัตรากำลังของส่วนราชการต่าง ๆ

โดยที่ภารกิจในหน้าที่คณะที่ปรึกษาระเบียบบริหารของหัวหน้าคณะปฏิวัติดังกล่าวข้างต้นนี้มีหลายสาขาด้วยกัน คณะที่ปรึกษา ฯ จึงได้แต่งตั้งคณะอนุกรรมการขึ้นรวม ๒ ชุด ชุดหนึ่ง คือ คณะอนุกรรมการพิจารณาปรับปรุงส่วนราชการของรัฐ โดยมีพลโทแสวง เสนาณรงค์ (ยศขณะนั้น) เป็นประธานอนุกรรมการ มีหน้าที่พิจารณาปรับปรุงกระทรวงทบวงกรมต่าง ๆ

และอีกชุดหนึ่ง คือ คณะอนุกรรมการพิจารณาเกี่ยวกับรัฐวิสาหกิจ โดยมี พลโท ชาญ อังศุโชติ เป็นประธานอนุกรรมการ มีหน้าที่พิจารณาปรับปรุงรัฐวิสาหกิจ คณะอนุกรรมการพิจารณาเกี่ยวกับรัฐวิสาหกิจได้พิจารณากิจการของรัฐวิสาหกิจอย่างเร่งรีบแล้วได้ทำรายงานเสนอความเห็นที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อคณะที่ปรึกษาระเบียบบริหารของหัวหน้าคณะปฏิวัติ ซึ่งเมื่อคณะที่ปรึกษา ฯ พิจารณาแล้วก็ได้เสนอให้สภาบริหารของคณะปฏิวัติพิจารณาต่อไป

เมื่อสภาบริหารคณะปฏิวัติได้พิจารณาแล้วก็ได้มีคำสั่งแต่งตั้ง คณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐของหัวหน้าคณะปฏิวัติขึ้นอีก โดยมี นายเสริม วินิจฉัยกุล เป็นประธานคณะที่ปรึกษา ฯ คณะที่ปรึกษา ฯ นี้มีหน้าที่ช่วยตรวจพิจารณากิจการขององค์การรัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานที่รัฐร่วมทุนหรือให้ความช่วยเหลือ โดยเสนอความคิดเห็นต่อหัวหน้าคณะปฏิวัติเพื่อแก้ไขปรับปรุงกิจการให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งการพิจารณาเพื่อรวมหรือแยกกิจการการจัดตั้งขึ้นใหม่ การย้ายสังกัด การยกเลิก การแปลงรูป ตลอดจนการลดหรือเลิกกิจการร่วมทุนหรือให้ความช่วยเหลือแก่องค์การรัฐวิสาหกิจหรือหน่วยงานดังกล่าว คณะที่ปรึกษา ฯ นี้ได้ปฏิบัติงานมาจนมีการตั้งรัฐบาลขึ้นเมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๕ จึงได้ถูกยุบเลิกไปอีก

เมื่อมีการจัดตั้งรัฐบาลขึ้นบริหารประเทศตามปรกติแล้ว นายกรัฐมนตรีก็ได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐของนายกรัฐมนตรี ขึ้นอีก โดยมีหน้าที่เช่นเดียวกับคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐของหัวหน้าคณะปฏิวัติทุกประการ คณะที่ปรึกษานี้มีนายเสริม วินิจฉัยกุล เป็นประธานคณะที่ปรึกษาตามเดิม และโดยที่องค์การ

รัฐวิสาหกิจต่าง ๆ ซึ่งอยู่ในหน้าที่ตรวจพิจารณาของคณะที่ปรึกษามีมากด้วยกัน และในการตรวจพิจารณาจำเป็นจะต้องมีเจ้าหน้าที่ค้นคว้าหาข้อเท็จจริงต่าง ๆ เกี่ยวกับกิจการขององค์การรัฐวิสาหกิจนั้น ๆ โดยละเอียด ประธานคณะที่ปรึกษา ฯ จึงได้ตั้งอนุกรรมการขึ้น ๒ คณะ โดยมีหน้าที่ค้นคว้ารวบรวมข้อเท็จจริงขององค์การรัฐวิสาหกิจต่าง ๆ หรืองานที่คณะที่ปรึกษามอบหมาย แล้ววิจัยให้ความคิดเห็นตามวัตถุประสงค์แห่งการตั้งคณะที่ปรึกษา ฯ เพื่อประกอบการพิจารณาของคณะที่ปรึกษา ฯ ต่อไป

อนึ่ง นอกจากคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐของนายกรัฐมนตรีแล้ว ก็ยังมีคณะกรรมการอีกคณะหนึ่งซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับรัฐวิสาหกิจด้วย คณะกรรมการคณะนี้คือ คณะที่ปรึกษาระเบียบบริหารของนายกรัฐมนตรี ซึ่งมี พลโท แสวง เสนาณรงค์ (ยศ-ขณะนั้น) เป็นประธานกรรมการ หน้าที่ของคณะที่ปรึกษาระเบียบบริหารของนายกรัฐมนตรี คือ (๑) ตรวจพิจารณากิจการในส่วนราชการต่าง ๆ ของรัฐบาล และเสนอความคิดเห็นเพื่อจัดตั้งขึ้นใหม่ หรือรวม หรือแยก หรือย้ายสังกัด หรือแปลงรูปหรือยุบเลิกส่วนราชการบางส่วน โดยเหตุผลทางประหยัดและประสิทธิภาพ (๒) แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีทางปฏิบัติของส่วนราชการต่าง ๆ เพื่อมิให้งานซ้ำกันโดยไม่จำเป็น (๓) ประสานงานของหน่วยราชการที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันให้มีความสัมพันธ์ร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (๔) ให้มีการแบ่งงานถูกต้องตามหลักวิชาเรื่องแบ่งงาน และแก้ปัญหาเรื่องคนล้นงาน (๕) การพิจารณาจัดแบ่งส่วนราชการและกำหนดอัตรากำลังของกระ-ทรวงทบวงกรมต่าง ๆ คณะที่ปรึกษาระเบียบบริหารของนายกรัฐมนตรีประกอบด้วยคณะอนุกรรมการรวม ๙ คณะด้วยกัน คณะอนุกรรมการคณะหนึ่งคือ คณะอนุกรรมการประสานงานการบริหารเกี่ยวกับรัฐวิสาหกิจ ซึ่งมี พลโท ชาญ อังศุโชติ เป็นประธานอนุกรรมการ คณะอนุกรรมการประสานงานการบริหารเกี่ยวกับรัฐวิสาหกิจนี้มีหน้าที่ ๒ ประการ คือ (๑) พิจารณาหาทางให้รัฐวิสาหกิจและส่วนราชการต่าง ๆ ได้ประสานกันในการบริหารและการปฏิบัติงาน เช่น มีระบบงานและประสานกัน เป็นต้น (๒) พิจารณาหาทางให้กระทรวงทบวงกรมต่าง ๆ และรัฐวิสาหกิจได้ปรับปรุงระบบงาน รวมทั้งยุบเลิกเพิ่มใหม่หรือย้ายสังกัดให้สอดคล้องกัน และประสานกลมกลืนซึ่งกันและกันเพื่อประสิทธิภาพของการบริหารในส่วนรวม

หลังจากเหตุการณ์ เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรัฐบาลนั้นรัฐบาลใหม่อันมี นายสัญญา ธรรมศักดิ์ เป็นนายกรัฐมนตรี ก็ได้แต่งตั้งคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐของนายกรัฐมนตรีขึ้นใหม่ โดยมี นายสุกิจ นิมมานเหมินทร์รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธานคณะที่ปรึกษา สำหรับอำนาจหน้าที่ของคณะที่ปรึกษาก็ยังคงเหมือนเดิมทุกประการ ประธานคณะที่ปรึกษาได้แต่งตั้งคณะอนุกรรมการขึ้น ๒ คณะ เพื่อให้เป็นเจ้าหน้าที่ค้นคว้าหาข้อเท็จจริงต่าง ๆ คณะที่ปรึกษา ฯ นี้ได้ปฏิบัติหน้าที่เรื่อยมาจนกระทั่งรัฐบาลลาออก

ภายหลังที่ได้มีการจัดตั้งรัฐบาลขึ้นใหม่โดยมี นายสัญญา ธรรมศักดิ์ เป็นนายกรัฐมนตรีเหมือนเดิมแล้ว รัฐบาลก็ได้แต่งตั้งคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐของนายกรัฐมนตรีขึ้นอีก โดยมี นายประกอบ หุตะสิงห์ รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธานคณะที่ปรึกษา คณะที่ปรึกษา ฯ นี้มีอำนาจหน้าที่เช่นเดียวกับที่กล่าวแล้วข้างต้น ประธานคณะที่ปรึกษาได้แต่งตั้งคณะอนุกรรมการขึ้นรวม ๔ คณะ เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือคณะที่ปรึกษา ฯ ในการพิจารณา โดยแต่ละคณะมีหน้าที่แบ่งแยกกันเป็นส่วนสัดดังนี้ คือ

คณะที่ ๑ พิจารณาความเห็นเพื่อปรับปรุงกิจการของรัฐวิสาหกิจเกี่ยวกับกิจการไฟฟ้าทั้งหมดและงานที่คณะที่ปรึกษา ฯ มอบหมาย

คณะที่ ๒ พิจารณาเสนอความเห็นเพื่อปรับปรุงกิจการบริษัทขนส่งจำกัด องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ และงานที่คณะที่ปรึกษา ฯ มอบหมาย

คณะที่ ๓ พิจารณาเสนอความเห็นเกี่ยวกับวิธีการเปลี่ยนแปลงรูปรัฐวิสาหกิจเป็นบริษัทมหาชน และงานที่คณะที่ปรึกษา ฯ มอบหมาย

คณะที่ ๔ พิจารณาเสนอความเห็นว่ารัฐวิสาหกิจใดควรยุบเลิก หรือรวม หรือจำหน่ายจ่ายโอนและงานที่คณะที่ปรึกษา ฯ มอบหมาย

อนึ่ง ในวงการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยก็มีความสนใจในเรื่องของรัฐวิสาหกิจเช่นกัน กล่าวคือแผนกวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัยตระหนักถึงความสำคัญในบทบาทของรัฐวิสาหกิจในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ แต่เนื่องจากยังมีปัญหาเกี่ยวกับรัฐวิสาหกิจอีกมากที่จำเป็นต้องได้รับการพิจารณาอย่างละเอียดและเร่งด่วนจากผู้ปฏิบัติและนักวิชาการจากหลายสาขาวิชา จุฬาลงกรณมหา-

วิทยาลัยจึงจัดสัมมนาเรื่องปัญหาของรัฐวิสาหกิจไทยขึ้น ในวันที่ ๒๓ — ๒๔ กันยายน ๒๕๑๗ ณ ศูนย์สารนิเทศ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย โดยมีความปรารถนาที่จะให้คณาจารย์แห่งมหาวิทยาลัยนี้ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนทัศนะและประสบการณ์กับเจ้าหน้าที่ของรัฐวิสาหกิจและหน่วยราชการที่เกี่ยวข้องต่างๆ อันจะอำนวยประโยชน์ต่อการสอนและวิจัยของสถาบันนี้เป็นอย่างยิ่ง และหากการสัมมนาครั้งนี้ได้มีส่วนให้มีการปรับปรุงการบริหารรัฐวิสาหกิจให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ก็จะทำให้การบริการชุมชนของมหาวิทยาลัยได้บรรลุผลตามเป้าหมาย

ที่ประชุมประกอบด้วยเจ้าหน้าที่รัฐวิสาหกิจระดับบริหาร ผู้แทนจากกระทรวงทบวงกรมที่เกี่ยวข้อง และคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ๑๒๙ คน มีความเห็นพ้องกันว่า

ก. แนวความคิดและปรัชญาของรัฐวิสาหกิจไทย

๑. ในอดีต รัฐไม่ได้ส่งเสริมหรือเห็นความสำคัญของรัฐวิสาหกิจ เพราะเศรษฐกิจอยู่ภายใต้ระบบเสรีนิยม จึงทำให้ผู้มีพลังทางเศรษฐกิจกลุ่มเล็ก ๆ มีอิทธิพลครอบคลุมทั้งระบบ

๒. ด้วยเหตุนี้ รัฐพึงเข้ามามีบทบาทในการดำเนินธุรกิจบางประเภทที่สมควรกำหนดแน่นอนในรูปรัฐวิสาหกิจ โดยให้มีลักษณะการบริหารแบบวิสาหกิจเอกชน เพื่อให้มีความคล่องตัวในการบริหารแต่ก็อยู่ในกรอบการควบคุมของรัฐบาลตามความเหมาะสม

๓. รัฐจำเป็นต้องกำหนดเป้าหมายที่แน่นอนในการใช้รัฐวิสาหกิจเป็นเครื่องมือการบริหาร ต้องมีการวางแผนรวมที่ประสานกันระหว่างรัฐบาลกับรัฐวิสาหกิจต่าง ๆ เพื่อขจัดความสิ้นเปลืองและมีประสิทธิภาพสูงสุดในการใช้ทรัพยากรที่จำกัดของประเทศ การวัดความสำเร็จของแต่ละรัฐวิสาหกิจไม่ควรพิจารณาจากกำไรขาดทุนแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่พิจารณาว่ารัฐวิสาหกิจนั้น ๆ เป็นประโยชน์ต่อชุมชนเพียงใด แม้ในกรณีที่ขาดทุนหากจำเป็นรัฐก็ต้องเกื้อหนุน

๔. รัฐวิสาหกิจไทยหลายแห่ง มีพฤติกรรมแบบมีกลุ่มบุคคลหรือชนชั้นผู้ควบคุมรัฐวิสาหกิจแสวงหาผลประโยชน์จากการลงทุนของรัฐเพื่อตนหรือหมู่คณะ ไม่ใช่เพื่อ

ประโยชน์ส่วนรวมของสังคมฉะนั้น ควรแก้ไขดำเนินการให้สมกับเป็นรัฐวิสาหกิจของสังคมอย่างแท้จริง

๕. การควบคุมรัฐวิสาหกิจของรัฐโดยนำเอาข้าราชการและนักการเมืองมาเป็นกรรมการของรัฐวิสาหกิจ การที่สังกัดกระทรวงทบวงกรม การควบคุมทางการเงิน ตลอดจนการใช้ระเบียบข้อบังคับบางอย่างของทางราชการ อาทิ ระเบียบว่าด้วยเงินลงทุนของรัฐวิสาหกิจ ๒๕๐๗ ทำให้การบริหารรัฐวิสาหกิจไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และขัดต่อหลักการจัดตั้งรัฐวิสาหกิจ ควรให้มีการควบคุมกันเองในรัฐวิสาหกิจให้มากขึ้น

๖. รัฐต้องแยกประเภทรัฐวิสาหกิจต่าง ๆ ให้แน่ชัด การที่รัฐวิสาหกิจแต่ละแห่งมีกิจกรรมและขนาดแตกต่างกัน บทบัญญัติหรือกฎเกณฑ์บางอย่างไม่สามารถบังคับใช้ให้ได้ผลดีทุกแห่ง

ข. การพิจารณารัฐวิสาหกิจในแง่เศรษฐกิจ

๑. รัฐวิสาหกิจควรเป็นกลไกสำคัญของรัฐในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมนอกเหนือไปจากการปฏิบัติตามนโยบายการเงินและการคลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้ามามีบทบาทในการลดความเหลื่อมล้ำในระดับรายได้ของประชากร

๒. การลงทุนของรัฐวิสาหกิจ ควรคำนึงถึงส่วนที่มีความสำคัญเร่งด่วนและพยายามกระจายไปทุกส่วนของระบบเศรษฐกิจ ยิ่งกว่านั้นควรขจัดความสิ้นเปลืองในบางส่วนอันเกิดจากการขยายงานมากเกินไป

๓. การกำหนดราคาสินค้าและค่าบริการ ควรมีส่วนเสริมสร้างความยุติธรรมในสังคม ยิ่งกว่านั้นการขึ้นราคาดังกล่าว จำเป็นต้องมีการพิจารณากันอย่างรอบคอบไม่ให้ประชาชนส่วนใหญ่ต้องเดือดร้อนหรือมีผลเสียหายต่อระบบเศรษฐกิจส่วนรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจการสาธารณูปโภค ซึ่งมุ่งหวังให้ได้สวัสดิการสูงสุด (wefare maximization)

ค. การพิจารณารัฐวิสาหกิจในแง่บริหาร

๑. สาเหตุประการสำคัญของความไม่มีประสิทธิภาพในการบริหารรัฐวิสาหกิจเป็นเพราะอิทธิพลทางการเมือง ระเบียบกฎเกณฑ์ของทางราชการ ขั้นตอน หรือกระบวนการควบคุมตลอดจนความสามารถของพนักงานรัฐวิสาหกิจเอง

๒. รัฐควรตั้งคณะกรรมการเพิ่มประสิทธิภาพของรัฐวิสาหกิจ โดยให้มีหน้าที่ประสานงานระหว่างรัฐวิสาหกิจด้วยกัน และกับหน่วยราชการที่เกี่ยวข้อง ตลอดจน

พิจารณาปรับปรุง และขจัดอุปสรรคต่าง ๆ ที่ขัดขวางการดำเนินงานของรัฐวิสาหกิจ สำหรับองค์ประกอบของคณะกรรมการดังกล่าวควรเป็นผู้บริหารรัฐวิสาหกิจในระดับสูงสุดจำนวนหนึ่ง อนึ่ง มีผู้แสดงความคิดเห็นแย้งว่าให้มีการปรับปรุงคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐของนายกรัฐมนตรีเสียใหม่ โดยให้มีผู้บริหารรัฐวิสาหกิจเข้าร่วมด้วย และทำหน้าที่ดังกล่าว

๓. รัฐควรพิจารณาการบริหารของรัฐวิสาหกิจในระดับสูงเป็นพิเศษ การแต่งตั้งคณะกรรมการรัฐวิสาหกิจควรพิจารณาจากคุณวุฒิและความสามารถเป็นสำคัญ ไม่ควรแต่งตั้งจากตำแหน่ง เช่น เป็นผู้แทนของหน่วยราชการต่าง ๆ ยิ่งกว่านั้นควรพิจารณาลดจำนวนกรรมการรัฐวิสาหกิจลงได้ นอกจากนี้มีผู้เสนอให้งดโบนัส และเบี้ยประชุมแก่ข้าราชการที่ดำรงตำแหน่งกรรมการของรัฐวิสาหกิจด้วย

๔. การบริหารงานบุคคลของรัฐวิสาหกิจต้องใช้ระบบคุณธรรม ไม่ควรใช้ระบบหรือกฎเกณฑ์แบบทางราชการ หรือใช้เหมือนกันหมดทุกแห่ง การกำหนดอัตราเงินเดือนควรกำหนดให้คล้ายคลึงกับวิสาหกิจเอกชนในประเภทและขนาดเดียวกัน

๕. ควรพิจารณาปรับปรุงกระบวนการบริหารให้ใช้ระบบที่ทันสมัย อาทิ การวางแผน การวัดและประเมินผลงาน ระบบบัญชี และการตรวจสอบ

๖. ควรพิจารณาหาวิธีการแรงงานสัมพันธ์ในรัฐวิสาหกิจให้รัดกุมยิ่งกว่านี้ เพื่อเป็นการป้องกันการนัดหยุดงาน อันจะมีผลเสียหายต่อระบบเศรษฐกิจของชาติ

๗. สถาบันการศึกษาน่าจะทำการศึกษาวิจัยในเรื่องการบริหารรัฐวิสาหกิจมากขึ้น

อนึ่ง หลังจากที่ประเทศไทยได้จัดให้มีการเลือกตั้งทั่วไปขึ้นเมื่อเดือนมกราคม ๒๕๑๘ และปรากฏว่า ม.ร.ว เสนีย์ ปราโมช ได้เป็นนายกรัฐมนตรีนั้น มิได้มีการจัดตั้งคณะที่ปรึกษาส่วนองค์การของรัฐ ของนายกรัฐมนตรีขึ้น เพราะรัฐบาลชุดนั้นมีเวลาบริหารประเทศเพียงไม่กี่วัน เนื่องจากไม่ได้รับความไว้วางใจในวันแถลงนโยบายต่อสภาผู้แทนราษฎร และต่อมาเมื่อมีการจัดตั้งคณะรัฐมนตรีขึ้นใหม่โดยมี ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช เป็นนายกรัฐมนตรี ก็ไม่มีการจัดตั้งคณะที่ปรึกษาดังกล่าวเหมือนกัน อย่างไรก็ตาม กระทรวงการคลังในสมัยรัฐบาลนี้ ได้กำหนดมาตรการเกี่ยวกับรัฐวิสาหกิจในปีงบประมาณ ๒๕๑๙ ไว้รวม ๕ ประการดังนี้ คือ

(๑) ไม่ควรตั้งงบประมาณรายจ่ายแก่รัฐวิสาหกิจที่สามารถดำเนินการได้ โดยมีรายได้ของตนเอง

(๒) หากเป็นรัฐวิสาหกิจที่ขาดทุน เช่น การรถไฟแห่งประเทศไทย การประปานครหลวง ควรปรับปรุงอัตราค่าบริการให้เหมาะสมกับต้นทุน และปรับปรุงระบบการบริหารให้มีประสิทธิภาพขึ้น

(๓) รัฐวิสาหกิจที่ต้องพึ่งงบประมาณแหล่งเดียว เช่น องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ก็ควรพิจารณาหารายได้ของตนเอง

(๔) หากเป็นรัฐวิสาหกิจที่รัฐบาลมอบหมายให้ปฏิบัติงานพิเศษ เช่น ให้การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยสร้างเขื่อนอเนกประสงค์ที่มีงานชลประทานรวมอยู่ด้วย ก็ให้ตั้งงบประมาณเพื่อการนี้ให้แก่กรมชลประทาน

(๕) รัฐวิสาหกิจประเภทบริษัทจำกัดหรือกิจการธุรกิจต่าง ๆ ที่รัฐบาลถือหุ้นอยู่ ก็ควรพิจารณานำหุ้นส่วนหนึ่งที่เป็นของรัฐบาลออกจำหน่ายในตลาดหลักทรัพย์

ต่อมารัฐบาลของม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช ได้ทำการยุบสภาผู้แทนราษฎรและจัดให้มีการเลือกตั้งทั่วไปใหม่ในเมื่อวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๑๙ ซึ่งผลปรากฏว่า ม.ร.ว. เสนีย์ ปราโมช ได้เป็นนายกรัฐมนตรี รัฐบาลชุดนี้ก็ไม่ได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการหรือคณะที่ปรึกษาเกี่ยวกับการปรับปรุงรัฐวิสาหกิจแต่ประการใด

<u>หมายเหตุ</u>

บันทึกข้างต้นที่เกี่ยวกับเรื่องของรัฐวิสาหกิจโดยสังเขปนี้ เป็นการรวบรวมจากหนังสือ "รัฐวิสาหกิจ" ที่เรียบเรียงโดยอาจารย์ ไพศาล ชัยมงคล โดยผู้รวบรวมมีความเห็นว่า น่าจะเป็นคู่มือฉบับย่อที่จะให้ประโยชน์อย่างไพศาล สำหรับนักบริหารรัฐวิสาหกิจในปัจจุบัน ข้อบกพร่องใด ๆ ที่อาจจะมีขึ้น ผู้รวบรวมขอรับผิดแต่ผู้เดียว แต่ความดีมีประโยชน์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากบันทึกฉบับนี้ ผู้รวบรวมขอยกให้กับผู้เรียบเรียงต้นฉบับแต่ผู้เดียว และขอขอบพระคุณต่อผู้เรียบเรียงที่หนังสือของท่านให้ประโยชน์ในการรวบรวมครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง □

อาหารคาวหวาน
และเครื่องว่าง

[illegible]

[illegible]

แกงฮังเล

ส่วนผสม เนื้อหมู ๑/๒ ก.ก. หมูสามชั้น ๓ ขีด สัปรดหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมใหญ่ ๒ ถ้วย น้ำตาลปีบ ๒—๓ ช.ต. น้ำปลา ๑/๓ ถ้วย น้ำมันหมูผัดเครื่องแกง ๑/๔ ถ้วย น้ำส้มมะขามพอสมควร

เครื่องน้ำพริก พริกแห้งเม็ดใหญ่ ๑๐ เม็ด กระเทียม ๑/๓ ถ้วย หอม ๑/๓ ถ้วย ผงกะหรี่ ๑ ช.ต. กะปิ ๑ ช.ต. ขมิ้นสด ๒ ช.ช. ขิงแก่ทุบสับละเอียด ๒ ช.ต. เครื่องเหล่านี้โขลกละเอียด

วิธีทำ ต้มน้ำ ๓ ถ้วยพอเดือด เอาหมูที่ผัดกับน้ำพอสุกข้างนอก (หมูต้องหั่นสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ ขนาด ๑—๒ นิ้ว) ใส่ลงไป ใส่น้ำปลา เคี่ยวไฟรุม ๑๕ นาที ใส่น้ำพริกที่โขลก ละลายให้ทั่วดี ใส่สัปรด น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียกเคี่ยวต่อไปสักครู่ ชิมรสตามชอบ แกงฮังเลไม่ต้องมีรสหวานมากนัก ถ้าน้ำแกงยังใสเคี่ยวต่อไปอีกพอน้ำแกงข้น จะให้น้ำแกงข้นควรเปิดฝาไฟแรงและหมั่นคนบ่อย ๆ กันติดก้น (น้ำแกงจะข้นเล็กน้อยเท่านั้น)

แกงจืดไข่นกพิราบเทียม

ส่วนผสม แป้งมัน SR. หรือแป้งมันอื่น ๆ ที่เป็นชนิดดี ๑ ๑/๒ ถ้วย แป้งสาลี ๑ ๑/๒ ถ้วย ไข่เค็มดิบใช้แต่ไข่แดง ๘ ฟอง กระดูกไก่ เช่น ปีก คอ หรือส่วนอื่น ๆ ประมาณ ๒๐๐ กรัม (๒ ขีด) เนื้อหมู ๒ ขีด กุ้งขนาดกลาง ๒ ขีด ไก่หนึ่งอกเล็ก ๆ ผักชีเล็กน้อย ต้นหอม ๓๐๐ กรัม กระเทียม ๑ ช.ต. มันหมูสำหรับเจียวกระเทียม ๔ ช.ต. พริกไทย ผงชูรส น้ำปลาดี

วิธีทำ ต้มน้ำร้อนสำหรับจะนวดแป้ง ผสมแป้งทั้ง ๒ อย่าง แล่งให้เข้ากัน ๑ ครั้ง ตักน้ำที่เดือดจัดลง ใช้พายหรือช้อนไม้กวนให้เข้ากัน อย่าใส่มากจะแฉะ (ควรตวงแป้งที่ผสมออกเสีย ๑/๒ ถ้วย ก่อน) เมื่อใส่น้ำร้อนคะเนให้พอปั้นได้ และนวดด้วยมือให้เหนียวและเข้ากันดีอีกครั้งโดยใช้แป้งที่แบ่งไว้ ๑/๒ ถ้วย แตะมือทำเป็นนวลขณะที่นวดแป้งจึงจะไม่ติดมือ ไข่แดงเค็มดิบผ่าฟองละ ๖ ชิ้น แล้วบีบและปั้นเป็นรูปกลมรีเล็กน้อย นำแป้งหุ้มบาง ๆ พอมิด (ก่อนปั้นควรแบ่งแป้งให้จำนวนก้อนเท่ากับไข่แดงก่อน จึงจะได้ก้อนขนาดเดียวกัน) เนื้อหมู กุ้งไก่หั่นชิ้นอย่างแกงจืด ต้มน้ำซุปด้วยน้ำ ๑๐ ถ้วย โดยใส่กระดูกไก่ลงต้ม ช้อนฟอง และใช้ไฟรุม ประมาณ ๒ ช.ม. กรองเอาแต่น้ำ ๗—๘ ถ้วย ตั้งไฟใส่หมู ไก่กุ้ง คอยช้อนฟอง พอสุกใส่น้ำปลา ผงชูรส ต้มน้ำสำหรับลวกก้อนแป้งให้เดือดจัด ใส่ก้อนแป้งลงพอแป้งลอยแสดงว่าสุก ตักขึ้นใส่หม้อซุป ใส่ต้นหอม พอเดือดเล็กน้อยยกลง ตักใส่ชามโรยผักชี พริกไทย กระเทียมเจียว ชิมให้รสเค็มอ่อน ๆ

แกงเผ็ดไก่ทั้งตัว

ส่วนผสม มะพร้าว ๑ ๑/๒ ก.ก. ไก่ขนาดกลาง ๒ ตัว ตะไคร้หั่นฝอย ๔ ช.ต. พริกแห้ง ๑๑ เม็ด ข่า ๗ แว่น ลูกผักชี ๓ ช.ต. ลูกยี่หร่า ๓ ช.ช. รากผักชี ๒ ช.ช. ผิวมะกรูด ๒ ช.ช. ลูกจันทร์ ๒ ดอก หอม ๑/๔ ถ้วย กระเทียม ๑/๓ ถ้วย กะปิ ๒ ช.ต. พริกไทย ๒ ช.ช. เกลือนิดหน่อย

วิธีทำ ทำไก่ให้สะอาด ขัดปีกคอให้แน่น ส่วนขาตัดออกแค่ปลายน่อง นำไก่ทั้งตัวซึ่งเอาเครื่องในออกแล้ว ล้างในท้องให้สะอาด เคี่ยวในกะทิ

ต้องแบ่งหัวกะทิไว้ประมาณ ๑/๒ ถ้วย นำไก่วางในหม้อกะทิให้ตัวไก่นอนหงาย เคี่ยวไฟรุมประมาณครึ่งชั่วโมง โขลกเครื่องน้ำพริกให้ละเอียด เครื่องเทศต่าง ๆ ต้องคั่วก่อนนำมาป่น เมื่อละเอียดแล้วจึงผสมลงในน้ำพริกซึ่งโขลกละเอียดแล้ว โขลกให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง นำหัวกะทิที่เคี่ยวไก่ผัดกับเครื่องแกง พอหอมใส่น้ำปลา นำใส่ในหม้อไก่เคี่ยวต่อไปอีกคะเนพอไก่นุ่มทั้งตัว อย่าให้ไฟแรง ต้องหมั่นคนบ้างจะติดก้นหม้อไหม้ เพราะระยะนี้น้ำแกงอาจจะข้น

เครื่องตกแต่ง มะเขือพวง ๑ ถ้วย พริกชี้ฟ้าแดงและเหลือง ใบโห-ระพา ๑ ถ้วย ใบมะกรูดนิดหน่อย

เนื้อไก่เมื่อเปื่อยดีแล้วใส่มะเขือพวง ถ้าพริกเล็กใส่ทั้งเม็ดจึงจะงาม ถ้าเม็ดใหญ่ต้องหั่นเสียก่อน แล้วล้างน้ำให้เม็ดออก นำใส่หม้อแกงพร้อมทั้งใบมะกรูด (ก่อนใส่ผักต้องรอให้น้ำแกงงวดเสียนิดหน่อย น้ำของแกงไก่นี้ควรเป็นชนิดน้ำข้นแต่ไม่มากนัก) คะเนพอผักสุก ใส่ใบโหระพาเมื่อยกลงแล้วไม่ต้องปิดฝา

แกงเผ็ดเป็ดย่างกับมะเขือเทศ

ส่วนผสม เป็ดย่าง ๒ ตัว มะพร้าว ๑ ๑/๒ ก.ก. พริกแห้ง ๒๐ เม็ด หอม ๑/๒ ถ้วย กระเทียม ๑/๒ ถ้วย ตะไคร้ ๒ ช.ต. พริกไทย ๓๐ เม็ด ข่า ๑๐ แว่น กะปิ ๒ ช.ช. เกลือพอควร ลูกผักชี ๔ ช.ช. ยี่หร่า ๒ ช.ช. น้ำปลาดี น้ำตาลปีบ ใบมะกรูด ผิวมะกรูด ๑/๒ ช.ช. ใบโหระพา เปราะ ๑/๒ ช.ช. พริกเหลือง ๑/๒ ถ้วย ส้มมะขาม-เปียกพอสมควร มะเขือเทศเล็ก ๆ ๑/๒ ก.ก.

วิธีทำ พริกแห้งแกะเม็ดออกแช่น้ำ หอม กระเทียม ตะไคร้ รากผักชี ข่า ผิวมะกรูด เปราะ ลูกผักชียี่หร่าคั่วเสียก่อน กะปิ เกลือ ทุกอย่าง

ลงโขลกให้ละเอียด มะเขือเทศหั่นพอคำ คั้นกะทิหัวกะทิแบ่งไว้เล็กน้อย เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟจนเดือด ต้องคอยคนอย่าให้เป็นลูก เป็ดเลาะเอาแต่เนื้อหั่นชิ้นบางๆ ใส่ในหม้อกะทิ เคี่ยวไปจนแตกมันยกลงน้ำพริกโขลกแล้วผัดจนสุกมีกลิ่นหอม ใส่น้ำปลา ตักกะทิในหม้อใส่ผัดไปจนเข้ากันดี จึงตักชิ้นเป็ดในกะทิผัดกับน้ำพริก ส้มมะขามเปียกคั้นน้ำพอควร แล้วจึงเทลงในหม้อกะทิที่เคี่ยวไว้ ยกหม้อแกงขึ้นตั้งไฟใส่น้ำตาล พริกเหลืองชิมรสแล้ว ใส่ใบมะกรูด มะเขือเทศ ยกลงแล้วใส่ใบโหระพา

ใช้ไข่เค็มเป็นเครื่องเคียงสำหรับรับประทานกับแกง

แกงป่าเห็ดโคน

ส่วนผสม เห็ดโคนหรือเห็ดฟาง ๗ ถ้วยตวง เลือกเห็ดดอกเล็กๆ จะงามดี ถ้าดอกใหญ่ โดยเฉพาะเห็ดฟางต้องผ่ากลางหั่นเป็น ๔ ชิ้น (เห็ด ๑ ก.ก. เท่ากับ ๗ ถ้วยตวง) พริกแห้ง ๑๕ เม็ด (ถ้าไม่ชอบเผ็ดแกะเมล็ดออกลงล้างให้สะอาด) พริกชี้ฟ้าเขียวแดงหั่นเฉียงยาว ๖ เม็ด พริกขี้หนู ๑๕ เม็ด เมล็ดผักชี ๑ ช.ช. ตะไคร้หั่นฝอย ๓ ช.ต. หัวหอม ๘ หัว กระเทียม ๑๕ กลีบ ผิวมะกรูดหั่นฝอย ๑ ½ ช.ช. กระชาย ๑๐ รากอวบๆ หั่นฝอยเป็นชิ้นเล็กๆ ใบกระเพรา ๑ ½ ถ้วย น้ำซุบไก่ ๑๒ ถ้วย เนื้อไก่หั่นแล้ว ๒ ถ้วย (ไก่ ๑ ตัวขนาดกลาง) เครื่องในไก่ ๑ ตัว เคล้าเกลือล้างให้สะอาด หั่นกึ๋นอย่าให้ขาดแบ่งเป็น ๔—๕ แฉก น้ำมันพืชหรือน้ำมันหมู ๔ ช.ต. เกลือ ๒ ช.ช. น้ำปลาดี ๑๔ ช.ต. น้ำตาลปี๊บ ๓ ช.ต. (ถ้าน้ำซุปหวานไม่ต้องใส่)

วิธีทำ ล้างผักทุกอย่าง เกลาเห็ด กะชายหั่นเป็นฝอยยาวๆ พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียงยาว ใบมะกรูดกรีด เด็ดใบกะเพรา หั่นข่าตะไคร้ ผิวมะกรูดเป็น

ฝอย ปอกกระเทียม หอม กรีดพริกทุกชนิดเอาเม็ดออก (ถ้าชอบเผ็ดมากไม่ต้องเอาเมล็ดออก) เอาตะไคร้ ข่า ลูกผักชี หัวหอม หัวกระเทียม ผิวมะกรูด พริงแห้ง พริกขี้หนู เกลือ ลงโขลกในครกให้ละเอียด น้ำซุปไก่ตั้งบนเตาให้เดือด (เวลาทำน้ำซุปใช้น้ำ ๑๓ ½ ถ้วย ต้มกับกะดูกไก่ ใส่เกลือ ๑ ช.ช. เคี่ยวไฟอ่อน ๆ ให้เหลือน้ำซุป ๑๒ ถ้วย) ตั้งกะทะใส่น้ำมัน เอาพริกที่โขลกไว้ผัดจนหอม ใส่ไก่ผัดจนเกือบสุกใส่เห็ดผัดเคล้าให้เข้ากัน ตักลงหม้อน้ำซุปใส่น้ำปลา น้ำตาล (หรือจะไม่ใส่น้ำตาลก็ได้ถ้าน้ำซุปหวานแล้วไม่ต้องใส่) แล้วจึงใส่เครื่องในไก่ กระชาย พริกอ่อน ใบมะกรูด ปล่อยให้เดือดอีก ๑ นาที ใส่กะเพรา ยกลงรับประทานร้อน ๆ

สลัดกุ้งฮาวาย

ส่วนผสม สับปะรดขนาดกลาง ๒ ผล แตงกวา ๘ ผล กุ้งเล็ก ๑/๒ ก.ก. หัวผักกาดแดง (Redishes) ๑๐ หัว ต้นหอม ๑๐ ต้น คื่นฉ่าย ๑๕ ต้น ผักกาดหอม ๒ ต้น มายองเนส

วิธีทำ ล้างสับปะรดให้สะอาด แล้วผ่าครึ่งตามยาวให้ได้กึ่งกลางของลูกจนถึงยอดจุกคว้านเนื้อสับปะรดออก แล้วหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ต้มกุ้งแล้วปอกเปลือกออก ล้างคื่นฉ่ายและต้นหอมให้สะอาด แล้วตัดเป็นท่อนเล็ก ๆ ยาวประมาณ ๑ นิ้ว เอามีดผ่าหัวท้ายให้เป็นฝอยแล้วแช่น้ำ หัวผักกาดแดงหั่นตามยาวของลูกบาง ๆ (ต้นหอมนั้นเลือกเอาแต่หัวที่ขาว ๆ) ผักกาดหอมตัดเป็นท่อน ๆ เลือกเอาแต่อ่อน ๆ นำสับปะรดที่ผ่าครึ่งมาใส่จาน ๆ ละครึ่งลูก แล้วรองด้วยใบผักกาดหอม ให้ใบผักกาดโผล่มาข้าง ๆ สับปะรด แล้วประดับลงด้วยกุ้ง แตงกวาหั่นตามขวางลูก

(ลูกหนึ่งหั่นได้ประมาณ ๗—๘ ชิ้น) และคื่นฉ่าย ต้นหอม หัวผักกาดแดงที่เตรียมไว้ แล้วราดหน้าด้วยมายองเนส

น้ำสลัดมายองเนส

ส่วนผสม ไข่ไก่ใช้แต่ไข่แดง ๕ ฟอง น้ำมะนาว ๕ ช.ต. เกลือ ๑ ๑/๒ ช.ช. มัสตาด ๑ ช.ต. น้ำมันสลัด ๑ ขวด นมข้น ๑/๓ กระป๋อง พริกไทย ๑ ช.ช.

วิธีทำ ตีไข่แดงให้ขึ้นฟูแข็ง ค่อย ๆ หยอดน้ำมันสลัดลงไปทีละหยดจนหมดขวด ในระหว่างที่หยดน้ำมันสลัดมือต้องตีไข่ไปเรื่อย ๆ มัสตาดพริกไทย เกลือ ผสมกับน้ำมะนาวคนให้เข้ากันเสียก่อน แล้วจึงตักใส่อ่างไข่ที่กำลังตีอยู่จนหมด ใส่นมข้นตีต่อไปจนเป็นครีมข้น ชิมดูให้ได้ ๓ รส ใส่ตู้เย็นไว้รับประทานได้

แพนงน่องไก่

ส่วนผสม น่องไก่ ๗—๘ น่อง มะพร้าว ๑/๒ ก.ก. คั้นกะทิข้น ๆ ๕ ถ้วย มันฝรั่งหัวเล็ก ๆ ต้มปอกเปลือก ๑๕ หัว หอมไทยเลือกหัวงาม ๆ ปอก ๑๐ หัว

เครื่องน้ำพริก พริกแห้ง กรีดเอาเม็ดออกแช่น้ำ ๗ เม็ด หอม ๕—๖ หัว กระเทียมกลีบใหญ่ ๕—๖ กลีบ รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช.ช. พริกไทย ๑ ช.ช. ตะไคร้หั่น ๑ ช.ต. พูน ข่าหั่นฝอย ๑ ช.ช. ลูกผักชีล้างน้ำคั่วให้หอม ๑ ช.ต. เกลือ ๑ ช.ช. ลูกยี่หร่าล้างน้ำคั่วให้หอม ๑ ช.ช. ลูกจันทร์เทศ ๑/๔ ลูก อบเชยป่น ๑/๒ ช.ช. กะปิ ๑/๒ ช.ช. ถั่วลิสงคั่วป่นละเอียด ๒ ช.ต. น้ำปลา น้ำตาล พริกแดงหั่นฝอย ๑ ช.ช. ผักชี ๑/๔ ถ้วย เด็ดเป็นกิ่ง ๆ

วิธีทำ กระทิใส่หม้อตั้งไฟพอเริ่มเดือดตักหัวกระทิไว้ ๑/๔ ถ้วย แล้วจึงใส่ไก่เคี่ยวประมาณ ๔๕ นาที ใส่มันฝรั่ง หอม เคี่ยวต่อไปอีก ๑๕ นาที โขลกน้ำพริกให้ละเอียด ช้อนน้ำมันในหม้อเคี่ยวไก่ใส่กระทะใช้ไฟกลาง ๆ ผัดน้ำพริกให้หอม หรือประมาณ ๑๐ นาที แล้วใส่ถั่วลิสงผัดให้เข้ากัน จึงตักใส่ในหม้อไก่ ใส่น้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามชอบ ตักไก่ใส่จานทั้งชิ้นตักน้ำพริกราดให้ทั่ว น้ำพริกที่เหลือตักใส่ในจานรอบ ๆ ชิ้นไก่พร้อมทั้งมันและหอม ราดหัวกระทิบนชิ้นไก่แล้วโรยผักชีพริกแดงหั่นซอย

ยำเห็ด

ส่วนผสม เห็ดโคนหรือเห็ดบัว ๒ ถ้วย อกไก่ ๑ ซีก กุ้งสดประมาณ ๓/๔ ถ้วย มะพร้าวขูด ๓ ขีด ตะไคร้หั่นฝอยละเอียด ๕ ช.ต. ใบมะกรูดหั่นฝอย ๒ ช.ต. ใบสะระแหน่พอควร น้ำพริกเผา ๒ ช.ต. มะนาว ๒—๓ ผล ระกำเปรี้ยว ๓—๔ ผลฝานบาง ๆ น้ำปลาดี น้ำตาลปีบพอควร

วิธีทำ คั้นกระทิด้วยน้ำ ๓/๔ ถ้วย (เมื่อคั้นแล้วต้องการเพียง ๑ ถ้วย) ตั้งไฟให้แตกมัน เอาเห็ดหั่นหยาบ ๆ ตามยาวลงรวนให้สุก ไก่นึ่งสุกหั่นเล็ก ๆ ยาว ๆ ใส่ผสมกับเห็ด ใส่น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ชิมดู ๓ รส ใส่ระกำ ตะไคร้ เคล้าเบา ฯ พอทั่วอย่าคลุกนาน ตักใส่จานโรยใบมะกรูด และใบสะระแน่

เนื้อทอดเหล้าแดง

ส่วนผสม เนื้อวัวสันใน ๑๐ ชิ้น หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมหนาประมาณ ๑/๒ — ๑ นิ้ว (ถ้าใช้เนื้อจากส่วนอื่น เช่น เนื้อตะโพก ควรคลุกเนื้อกับยางมะละกอสำหรับทำให้เนื้อเปื่อย และทิ้งไว้ที่อุ่นประมาณครึ่งชั่วโมง เนื้อที่เพิ่งเอาออกจากตู้เย็นควรทิ้งไว้จนกระทั่งมีอุณหภูมิเท่ากับอุณหภูมิของห้องเสียก่อนที่จะคลุกกับยางมะละกอ) Worcestershire Sauce (ซอสวูสเตอร์) ๕ ช.ต. เหล้าซินซาโนแดง ๕ ช.ต. เกลือป่น ๑ ช.ช. พริกไทยป่น ๑ ช.ช. Paprika (พริกแดงป่น) ๑ ช.ช. Oregano (เครื่องเทศชนิดหนึ่ง) ๑/๒ ช.ช. น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ ผสมเครื่องปรุงเหล่านี้ เอาเนื้อลงคลุก แล้วแช่เนื้อไว้ในตู้เย็นประมาณ ๒ ช.ม. ใส่น้ำมันพืชลงในกะทะก้นลึกคะเนดูให้พอท่วมเนื้อตั้งไฟให้ร้อนจัดแล้วจึงทอดเนื้อ จนกระทั่งเป็นสีน้ำตาล การทอดจะให้นานมากนานน้อยแล้วแต่จะต้องการให้เนื้อสุกมากน้อยแค่ไหน

เนื้อทอดนี้รับประทานกับหอมหัวใหญ่หั่นชิ้นบาง ๆ มะเขือเทศและมันทอด หรือจะรับประทานกับถั่วลันเตาลวกกับมันฝรั่งบดก็ได้

ยำปลากรอบ

ส่วนผสม ปลากรอบใหม่ ๑ ถ้วย กุ้งแห้งตัวงาม ๆ ๑ ถ้วย หนังหมูพองแห้ง ๒ ถ้วย ถั่วลิสงทอดกรอบ ๑/๒ ถ้วย กระเทียมดอง ๑/๔ ถ้วย ต้นคื่นช่าย ๑ ถ้วย มะนาว น้ำปลา น้ำตาลปึก พริกขี้หนู น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช

วิธีทำ ๑. นำปลากรอบมาแกะเอาแต่เนื้อ หนังหมูพองแห้งหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ กุ้งแห้งผ่าซีก ถั่วลิสงผ่าครึ่งซีก

๒. นำของทั้งสี่อย่างนี้ลงทอดให้กรอบเหลือง แล้วก็ตักขึ้นพักไว้

๓. หั่นต้นคื่นช่ายให้เป็นฝอย หั่นกระเทียมดองให้ละเอียด

๔. เวลารับประทานจึงนำมารวมกัน แล้วใส่ น้ำปลา น้ำตาล พริกบุบ มะนาว เคล้าให้ทั่วกัน ชิมรสตามชอบ แต่ให้เค็มเปรี้ยวนำหน้า เผ็ดและหวานตามหลัง

ไก่ผัดกับซอสมะเขือเทศ

ส่วนผสม เนื้อไก่ ๑/๒ ก.ก. กระเทียมสับหยาบ ๆ ๑ ช.ต. ซ๊อสมะเขือเทศ ๑ กระป๋อง หอมใหญ่สับหยาบ ๆ ๑ ช.ต. พริกไทยป่น ๑ ช.ช. เกลือ ๑ ช.ช. ซีอิ๊วขาว ๑ ช.ต. ถั่วลันเตากระป๋อง ๑ กระป๋อง เห็ดบัวสด ๆ ๑ ถ้วย (เลือกตูม ๆ) น้ำมันสำหรับผัด ๑/๔ ถ้วย น้ำมันสำหรับแต่งหน้าอีก ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ ไก่หั่นชิ้น กว้าง ๑/๒ นิ้ว ยาว ๑ ๑/๒ นิ้ว ผัดกระเทียมและหอมพอหอม ใส่ซ๊อสมะเขือเทศ และน้ำของถั่วกระป๋อง (จะใส่น้ำชุบไก่ก็ได้ถ้ามี) ใส่พริกไทย เกลือ ซิอิ๊วใส ผัดต่อไปพอไก่สุกใส่เห็ดและถั่ว พอเห็ดสุก ใส่น้ำมันแต่งหน้าราดไปทั่ว ๆ กะทะ พอเดือดทั่วกันใช้ได้ชิมตามชอบ

หมูแดง

ส่วนผสม เนื้อหมูปนมัน ๑/๒ ก.ก. ซอสมะเขือเทศกระป๋อง ๒ ช.ต. เกลือ ๑/๒ ช.ช. ซิอิ๊วใส ๒ ช.ต. ซิอิ๊วดำ ๒ ช.ช. น้ำตาลทราย ๒ ช.ต. พริกไทยป่น ๑/๒ ช.ช. ผงชูรส ๒ ช.ช. ผักชีสำหรับโรยหน้า

วิธีทำ หั่นเนื้อหมูชิ้นกว้าง ๒ นิ้วฟุต ยาว ๆ ผสมส่วนทั้งหมดดังกล่าว คลุกกับหมู หมักไว้ ๓๐ นาที — ๑ ช.ม. นำใส่หม้อ ใส่น้ำ ๑/๒ ถ้วย ตั้งไฟคนเรื่อย ๆ ความร้อนปานกลาง พอสุก นำปิ้งบนเตาถ่าน ย่างไฟอ่อน ๆ ให้หอมใช้ได้

น้ำจิ้ม ซีอิ๊วดำ ซิอิ๊วใส น้ำส้มพริกดอง ชิมรสตามชอบ รับประทานกับแตงกวา และขิงดอง ๓ รส

ห่อหมกปลากะพง

โดย คุณองุ่น เฮงตระกูล

เครื่องปรุง ปลากะพง ๑ ก.ก. พริกแห้ง ๘ เม็ด (ขนาดเม็ดใหญ่) หัวหอม ๙ หัว กระเทียมกลีบใหญ่ ๑๐ กลีบ รากผักชี ๒ ช.ช. ข่า ๓ แว่น ตะไคร้ ๒ ช.ต. ผิวมะกรูด ๒ ช.ช. กระชาย ๑ ช.ต. กะปิ ๒ ช.ช. มะพร้าว ๑ $\frac{๑}{๒}$ ก.ก.

วิธีทำ ปลากะพงหั่นบาง ๆ ผึ่งตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ นำเครื่องน้ำพริกตามส่วนโขลกให้ละเอียด มะพร้าวคั้นกะทิข้น ๆ ประมาณ ๔ ถ้วยตวง นำปลาที่หั่นไว้คลุกกับน้ำพริกในหม้อขนาดปานกลางใช้พายคนให้เข้ากัน ใส่กะทิทีละน้อย คนไปจนปลาฟูขึ้น ใส่กะทิทีละน้อยคนให้เข้ากัน ทำเช่นนี้จนกะทิหมด ๓ ถ้วยตวง ใส่น้ำปลาประมาณ ๕ ช.ต. (สำหรับผู้ชอบรสเค็ม) คนให้เข้ากัน ถ้าข้นเกินไปเติมน้ำกะทิที่เหลืออยู่ $\frac{๑}{๒}$ ถ้วยตวง คนให้เข้ากัน

กะทิที่เหลือ $\frac{๑}{๒}$ ถ้วยตวง ตั้งไฟพอเดือดสำหรับหยอดหน้า

ผักที่ใส่รองกระทง ใช้ผักกาดขาว คะน้า ใบโหระพา ใบยอ ตามชอบ นึ่งประมาณ ๑๐ นาทีในน้ำที่เดือด

ซุปหน่อไม้

โดย คุณกานดา พรหมโยธี

เครื่องปรุง หน่อไม้ปี๊บ ใบย่านาง หมูสามชั้น ผักชี—ต้นหอม (หั่นฝอย) ใบสระแหน่ งาขาวคั่ว (ตำให้ละเอียด) พริกป่น หัวหอมและกระเทียมเผา

วิธีทำ ๑. ใช้ซ่อมขูดหน่อไม้ให้เป็นฝอย (ไม่ต้องละเอียดนัก) แล้วนำไปต้มเปลี่ยนน้ำ (ประมาณ ๓ ครั้ง) จนกระทั่งหน่อไม้ไม่มีกลิ่นเหม็น แล้วบีบเอาน้ำออกให้แห้ง

๒ คั้นใบย่านาง ให้ข้นพอประมาณ แล้วกรองเอาแต่น้ำ (ขนาดพอท่วมหน่อไม้)นำไปเคี่ยวกับหน่อไม้ เมื่อจวนจะแห้งหั่นหมูสามชั้นลงไปเคี่ยวด้วย จนกระทั่งน้ำใบย่านางแห้งแล้วยกลงจากเตา

๓. เอาหัวหอมและกระเทียมเผามาโขลกให้ละเอียด แล้วนำไปคลุกกับหน่อไม้ ใส่งาขาวคั่ว พริกป่น น้ำปลา ผงชูรส (ปรุงรสตามชอบ ถ้าชอบเปรี้ยวจะบีบมะนาว ด้วยก็ได้) แล้วโรยด้วยผักชี ต้นหอม และใบสระแหน่

บาบีคิวเกาหลี

โดย คุณกานดา พรหมโยธี

เครื่องปรุง เนื้อหมู เนื้อวัว หรือเนื้อไก่ พริกไทย ผงชูรส น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว น้ำมันงาหรือน้ำมันพืช กระเทียมหั่นเป็นแว่น งาคั่ว บรั่นดี หรือวิสกี้

วิธีทำ หั่นเนื้อให้บางกำลังดี แล้วนำเครื่องปรุงดังกล่าวมาคลุกเคล้าให้ทั่ว แล้วนำไปแช่ตู้เย็นประมาณ ๒ ช.ม. จึงนำปิ้ง รับประทานกับน้ำจิ้มและผักดอง

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม ซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย น้ำส้มปรุงรสตามชอบ ใส่ต้นหอมและกระเทียมหั่นเป็นแว่น พริกป่น

วิธีทำผักดอง กะหล่ำปลี ต้นหอมพริกชี้ฟ้าสีแดง เกลือ ผงชูรส เหล้า ๒๘ ดีกรี กะปล่ำปลีล้างให้สะอาด หั่นขนาดพอเหมาะผึ่งให้แห้ง ผสมเหล้าเกลือผงชูรสนิดหน่อยแล้วนำกะหล่ำปลี ต้นหอม คลุกเคล้าให้ทั่ว นำบรรจุใส่ขวดอัดให้แน่น ทิ้งไว้ประมาณ ๓ วันให้มีรสเปรี้ยวจึงนำออกมารับประทานได้ และตำพริกให้หยาบ ๆ ใส่เมื่อจะรับประทาน.

ส้มฟักสด

โดย คุณพวงรัตน์ กรศรีทิพา

เครื่องปรุง ปลากรายขูดแล้ว ๒ ส่วน ข้าวสวย ๑ ส่วน น้ำเกลือพอควร ผงชูรส เนื้อหมู ½ ก.ก. ไข่เป็ด ๓ ฟอง น้ำมันหมูสำหรับทอด หัวหอมเล็ก ถั่วลิสง ผักชี ต้นหอม ขิง มะนาว น้ำปลา พริกชี้ฟ้า

วิธีทำ

๑. ปลากรายโขลกเข้าด้วยกันกับข้าวสวยให้เหนียว ใส่น้ำเกลือลงไปทีละนิด ใส่ผงชูรสพอสมควร แล้วนำมานวดให้เหนียว

๒. ปลาที่โขลกแล้วมาอัดลงในถ้วยตะไลเล็ก ๆ ซึ่งทาน้ำมันแล้ว ใช้ปลายมีดแคะเนื้อปลาออกตามรูปถ้วย แต่งให้สวยแล้วแคะออกจากถ้วย ชุบไข่ทอด ตักขึ้นมาพักไว้

๓. เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ผัดกับน้ำตาล น้ำปลา เช่นเดียวกับหมูหวาน

๔. ถั่วลิสงคั่ว ขิง หอม มะนาว ๓ อย่างนี้หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ พองาม ต้นหอมตัดเป็นท่อนจักหัวท้ายให้สวย ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ พริกชี้ฟ้าหั่นฝอย

๕. เวลาจะรับประทาน นำหมูหวานบรรจุถ้วยปลาที่ทอดไว้ ใส่ขิง หอม มะนาว ถั่วลิสง ต้นหอม ผักชี พริกชี้ฟ้าแต่งหน้าให้สวยงาม จัดใส่จานรับประทานได้

บาบีคิว

โดย คุณพวงรัตน์ กรศรีทิพา

เครื่องปรุง เนื้อสันใน ๒ ๑/๒ ก.ก. (แช่ตู้เย็นช่องน้ำแข็งไว้ ๓ วัน) ไส้กรอก ๑/๒ ก.ก. สับปะรด ๑ ผล มะเขือเทศผลเล็ก ๑ ๑/๒ ก.ก. หอมใหญ่ ๑ ๑/๒ ก.ก. มันฝรั่งหัวเล็ก ๑ ๑/๒ ก.ก. พริกหยวก ๑ ก.ก. เบคอน ๑/๔ ก.ก.

เครื่องหมักเนื้อ หอมใหญ่สับละเอียด ๒ หัว กระเทียมสับละเอียด ๒ หัว พริกไทยบ่น ๑/๒ ช.ต. มัสตาด ๑/๒ ช.ต. แม่โขง ๑/๒ ถ้วย น้ำมันหมู ๓/๔ ถ้วย ซีอิ๊วดำหวาน ๑/๓ ถ้วย น้ำส้ม ๒ ช.ต. ขิงตำ ๒ ช.ต. เนื้อหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมพอคำ เอาเครื่องทั้งหมดหมักเนื้อไว้

วิธีทำน้ำพรม น้ำมันหมู ๑ ถ้วย หอมใหญ่สับละเอียด ๒ หัว กระเทียมสับละเอียด ๓ หัว ผัดให้นุ่ม ใส่ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทรายแดง ๑ ๑/๔ ถ้วย ซ๊อสตรากระต่าย ๓/๔ ถ้วย น้ำส้ม ๓/๔ ถ้วย ซีอิ๊วขาว ๑/๓ ถ้วย พริกไทยบ่น ๑ ช.ต. มัสตาด ๑ ช.ต. แม่โขง ๑/๔ ถ้วย เกลือพอควร ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน

วิธีเรียงในไม้ มันฝรั่งต้มสุกหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม สับปะรดหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมห่อด้วยเบคอน หอมใหญ่นึ่งพอสุกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม พริกหยวกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม ไส้กรอกตัดเป็นท่อน ทุกอย่างเรียงสลับกับเนื้อ แล้วนำไปย่างพอสุก นำไปจุ่มในน้ำที่ทำไว้สำหรับพรม

ขนมปั้นขลิบไส้ปลา

การทำแป้ง แป้งข้าวจ้าว ๓ ถ้วย แป้งข้าวเหนียว ๓ ช.ต. น้ำ ๓ ถ้วย แป้งมันสำหรับนวลประมาณ ๑ ถ้วย และผสมลงเมื่อจะนวดอีก ๑/๔ ถ้วย ละลายแป้งกับน้ำใส่กะทะทองตั้งไฟคนจนเหนียว ม้วนเป็นก้อนกลม ตักใส่ชามพักให้เย็น ใช้มือแตะแป้งนวดด้วยฝ่ามือจนเหนียวดี จึงใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำบิดให้แห้งปิดไว้ (การใช้นวลเวลาปั้นอย่าใช้มากเกินกว่าจำเป็น)

ส่วนผสมไส้ ปลาช่อน ๑ ก.ก. หอมซอย ๓ ช.ต. พริกไทยป่น ๒ ช.ช. กระเทียม ๑ ช.ต. รากผักชี ๑ ช.ต. ข่าเผาโขลกละเอียด ๒ ช.ช. น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันหมูพอควร ผักชี ผักกาดหอม พริกชี้ฟ้าแดงหรือพริกขี้หนูพอควร

วิธีทำ ปลาช่อนนึ่งหรือย่างก็ได้ แกะเอาแต่เนื้อโขลกให้เป็นปุย โขลกพริกไทย กระเทียม รากผักชี ข่าเผา นำใส่น้ำมันที่ร้อนผัดให้หอม ใส่ปลา น้ำปลา น้ำตาล หอมซอย ผัดให้เข้ากันชิมรสให้ดีตักใส่จานไว้ ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดเท่า ๆ กันพองาม บีบริมแป้งเข้าไปทีละน้อย ๆ ให้บางพอควร การบีบแป้งให้ขลิบเข้าไปทีละน้อย ๆ ถึงกึ่งกลางของแป้ง ลักษณะของแป้งที่บีบแล้วต้องเป็นรูปคล้ายกะทงตื้น ๆ ตักไส้ใส่ในกะทงที่ปั้นนั้นพอเต็ม ใช้น้ำทาครึ่งซีกของแป้งปั้นแป้งประกบกันบีบเบา ๆ ให้ริมแป้งติดกันแล้วบิดเกลียวบนเนื้อที่ ๆ ประกบไว้ใส่ในรังถึงอย่าซ้อนกัน แป้งที่ปั้นแล้วอย่าให้ถูกลมก่อนที่จะนึ่งพรมน้ำเสียก่อนนิดหน่อยพอทั่ว ใช้ไฟแรงนึ่งประมาณ ๕ — ๗ นาทีสุก ยกรังถึงลงจากเตาพรมน้ำไว้อีกนิดหน่อยปิดรังถึงไว้ ๕ นาที จึงตักขึ้นพรมน้ำมันหมูใหม่ ๆ จัดใส่จานให้สวยงาม พร้อมทั้ง ผักชี ผักกาดหอม พริกแดงและพริกขี้หนูแต่งพอสวย

แซนวิชสลัด

ส่วนผสม ไก่ ไส้กรอก หมูแฮม ปลา ปู กุ้ง สิ่งดังกล่าว ที่อบหรือทอดแล้ว หรือทำให้สุกแล้วอย่างหนึ่งอย่างใด จำนวน ๒ ถ้วย ใส่เกลือนิดหน่อย ผักกาดสลัด ๑ ขีด แตงกวา ๑/๒ ถ้วย มะเขือเทศผลใหญ่หั่นบาง ๆ ๑/๒ ถ้วย ขนมปังแซนวิช ๒ แถวใหญ่ น้ำสลัดมายองเนสพอควร

วิธีทำ ผสมเครื่องที่ต้องการ (เนื้อสัตว์ชนิดหนึ่งชนิดใด) แตงกวาหั่นเล็ก ๆ ผสมลงในเนื้อ ใส่น้ำสลัดมายองเนสผสมให้เข้ากัน

นำขนมปังซ้อนกัน ๓ ชั้น ชั้นล่างด้านที่หนึ่งทาเนย นำผักกาดและมะเขือเทศวางบนขนมปังที่ทาเนยไว้ ขนมปังอีกด้านหนึ่งทาเนย เอาขนมปังมาปะกบบนผักชั้นบนของขนมปังชิ้นนี้ให้ทาเนยบาง ๆ อีก นำขนมปังอีก ๑ ชิ้นทาไส้ที่ผสมไว้ประกบกับแผ่นที่ทาเนย รวมเป็น ๓ ชั้น เก็บไว้อย่าให้ถูกลม หรือใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำชื้น ๆ คลุมไว้ เมื่อจะรับประทานจึงจัดใส่จาน

แซนวิชไส้ปลาบด

ส่วนผสม เนื้อปลากะพง ๓ ขีด (นึ่งให้สุก) ซ๊อสมายองเนส ๑/๒ ถ้วย เกลือป่น พริกไทยนิดหน่อย มะนาว หอมฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมละเอียด ๑ ช.ต. ซอสมะเขือเทศ ๑ ขวด ผักดองชนิดต่าง ๆ เช่น แตงกวาดอง หรือผักอื่นดอง หั่นละเอียด ๑ ช.ต. (แครอท กล่ำปลีดองก็ใช้ได้)

วิธีทำ นำปลาที่นึ่งไว้ใช้แต่เนื้อ ป่นหรือบี้ให้ละเอียด ใส่มายองเนส เกลือ พริกไทย น้ำมะนาว ผักดองที่หั่นละเอียด หอมใหญ่ ผักชี คึ่นฉ่าย

ที่หั่นละเอียดแล้ว ผสมซอสมะเขือเทศลงคนให้เข้ากัน ชิมดูอีกครั้งหนึ่งมีรสเค็ม ๆ และเปรี้ยวเล็กน้อยนำขนมปังประกบไว้เป็นคู่ ด้านหนึ่งทาเครื่องที่ทำไว้ปะกบ ตัดชิ้นแซนวิชพองาม (การเก็บอย่าให้ถูกลม)

เมี่ยงคะน้า

ใบคะน้า เลือกใบค่อนข้างแก่ ล้างให้สะอาด ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด ๓ × ๓ นิ้ว เรียงซ้อนไว้ ถั่วลิสงคั่ว ร่อนเปลือกออกให้หมด กุ้งแห้ง (ถ้าตัวใหญ่) หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ขิงปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า มะดัน (ถ้าไม่มีใช้มะนาว หรือ มะม่วง แทน) หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า พริกขี้หนู ตามแต่จะชอบ หอมเล็ก หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า กากหมูที่เจียวเอาน้ำมันออกแล้ว ใช้มันแข็ง ๆ หรือหมูสามชั้นต้มกับเกลือเล็กน้อย นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เจียวให้กรอบเหลือง

วิธีทำน้ำเมี่ยง ปลากรอบอังไฟเล็กน้อยพอให้กรอบ แกะเอาเนื้อปลาป่นให้ละเอียด ประมาณ ๔ ช้อนโต๊ะ หอมเล็กเผา ๕ หัว ข่าเผาหั่นขวางตามรอยใบหั่นละเอียด ๓ แว่น มะพร้าวขูดคั่วให้เหลืองแก่ ๑ ช้อนโต๊ะ กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ถ้วย น้ำปลา ๔ ช้อนโต๊ะ ขิงแก่ปอกเปลือกหั่นให้ละเอียด ๑ ช้อนชา

ละลายน้ำตาล น้ำปลากับเครื่องปรุงที่โขลกไว้ เติมน้ำเล็กน้อยเคี่ยวให้เหนียวพอตักหยอดได้ หากไม่ชอบเค็มจะลดน้ำปลาลงก็ได้

วิธีรับประทาน หยิบเครื่องปรุงต่าง ๆ ใส่ในใบเมี่ยง หยอดน้ำเมี่ยงรับประทานเป็นคำ ๆ พร้อมกับพริกขี้หนู ถ้าไม่ชอบเผ็ดก็ไม่ต้องใส่ ใช้รับประทานเป็นของว่างหรือกับแกล้ม

หมายเหตุ สำหรับเครื่องปรุงเมี่ยงคะน้านี้ หากจะนำมาดัดแปลงเป็นเมี่ยงอย่างอื่นอีกได้โดยง่าย เช่น เมี่ยงคำ หรือ เมี่ยงปลาทู

เมี่ยงคำ เปลี่ยนใบคะน้าเป็นใบทองหลาง หรือ ใบชะพลู ใบผักกาดหอมแทน เปลี่ยนกากหมูเป็นเนื้อมะพร้าวหั่นฝอยคั่วให้เหลืองกรอบแทน สำหรับเมี่ยงไม่ต้องใส่ปลากรอบ และเพิ่มมะพร้าวคั่วอีก ๒ ช้อนโต๊ะ ใช้มะนาวแทนมะดัน เพราะผิวมะนาวจะทำให้เมี่ยงหอมขึ้นอีก (หั่นมะนาวให้ติดผิว)

วิธีรับประทาน เช่นเดียวกับเมี่ยงคะน้า

กระทงทอง

ส่วนผสม แป้งสาลี ๑ ถ้วย แป้งข้าวจ้าว ๑ ถ้วย ไข่ไก่ใช้แต่ไข่แดง ๑/๒ ฟอง กะทิ ๓/๔ ถ้วย น้ำปูนใส ๑/๒ ถ้วย (ถ้าข้น เติมน้ำธรรมดานิดหน่อยก็ได้)

วิธีทำ ผสมแป้งทั้งสองชนิด ให้เข้ากันกับกะทิ อย่าให้เป็นเม็ด ใส่น้ำปูนใส ไข่แดงผสมคนให้เข้ากันดี ใช้พิมพ์รูปกระทงมีด้าม นำพิมพ์จุ่มในน้ำมันหมูให้ร้อนจัด ๆ ยกพิมพ์ขึ้นจากน้ำมันนำจุ่มในแป้งที่ผสมไว้ กะให้พอดีคำ (พิมพ์ชนิดนี้อาจทำสูงเกินไป ถ้าต้องการความสูงเท่าใดให้นำพิมพ์จุ่มในแป้งลึกตามความต้องการ นำจุ่มในน้ำมันที่ร้อนจัดให้น้ำมันท่วมแป้ง พอแป้งเหลืองถึงตัวดี ใช้ซ่อมเขี่ยแป้งให้หลุดจากพิมพ์ นำพิมพ์จุ่มในแป้งอีก ส่วนแป้งอันเก่าที่อยู่ในกะทะ ทอดพอมีสีเหลือง ตักขึ้นวางในกระดาษฟางดูดน้ำมัน เมื่อเย็นลงใส่ในขวดโหลอัดให้แน่น กระทงแบบนี้ต้องเก็บอย่าให้ถูกลมหรือชื้น ทำให้แป้งไม่กรอบ

วิธีทำไส้

ส่วนผสม ข้าวโพดดิบอ่อน ๆ ๑ ๑/๒ ถ้วย กุ้ง๑/๓ ก.ก. เนื้อหมู ๑/๒ ของกุ้ง ผักชี พริกชี้ฟ้าแดง น้ำมันหมู ๒ ช.ต. รากผักชี ๑ ช.ช. พริกไทย ๑๕ เม็ด กระเทียม ๕ กลีบ น้ำตาล น้ำปลา พอควร เนื้อหมูและกุ้งหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ นำหัวกุ้งที่เป็นส่วนเนื้อนิ่ม ๆ มาสับให้ละเอียด ปนกับกุ้ง ข้าวโพดดิบฝานบาง ๆ

วิธีทำ ใส่น้ำมันในกะทะให้ร้อน ใส่เครื่องที่โขลกผัดให้หอม ใส่เนื้อหมู กุ้ง และข้าวโพด ผัดให้สุก ใส่น้ำตาล น้ำปลา ชิมรสขนาดปานกลาง หรืออ่อนนิดหน่อย (อย่าให้รสจัด) เมื่อจะรับประทานจึงตักใส่กระทงแป้ง เด็ดผักชีเป็นช่อวางข้างบน วางพริกแดงบนผักชี อย่าตักใส่นานแป้งจะชื้นไม่กรอบ

ตัวอย่าง ไส้สำหรับกระทงต่าง ๆ ซึ่งอาจจะใช้ได้ เช่น สลัดไก่อบ ไส้ปลาแนม ไส้ขนมเบื้องญวน ไส้ไก่ครีม ไส้ไก่แบบไส้กรวย ไส้ปายฝรั่งเศส ไส้กะหรี่ไก่ หรือเนื้อ ฯลฯ

ลาบเต้าหู้

โดย คุณประจงจิต กุลตัณฑ์

ส่วนผสม เต้าหู้ขาวอย่างแข็งแผ่นใหญ่ ๒ แผ่น นึ่งสับละเอียด

๒. เห็ดฟางดอกตูม ๆ ราว ๑๐ ดอก นึ่งสับละเอียด

๓. ข้าวคั่ว ๑ ช.ต. พูน

๔. หอมเผา ๓ หัว กระเทียมเผา ๕ กลีบ ข่าหั่นตามขวางบาง ๆ เผา ๑ ชิ้น รวมโขลกละเอียดพักไว้

๕. ต้นหอม ผักชีหั่นละเอียดอย่างละ ๑ ช.ต. ผักชีใบยาวหั่นละเอียด ๑ ต้น พริกขี้หนูสด ๑๐ เม็ด สระแหน่เด็ดเป็นใบ ๆ

๖. น้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนูป่น ผงชูรส ๑ ช.ช.

๗. ผักรับประทานกับลาบ เช่น ผักบุ้งธรรมดา ผงบุ้งล้อม ใบสระแหน่ ผักกาดขาว กระหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ต้นหอม ผักชี

วิธีทำ

๑. เคล้าเต้าหู้ เห็ด น้ำพริกในข้อที่ ๔ ให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาว น้ำปลาผงชูรส ชิมดูให้รสจัด แล้วใส่พริกป่น เคล้าอีกครั้ง

๒. โรยข้าวคั่วเคล้าให้เข้ากัน โรยต้นหอม ผักชี ใบผักชียาว พริกขี้หนู เข้ากันดีแล้วตักใส่จานจัดให้สวย โรยใบสระแหน่ รับประทานกับผักในข้อ ๗

หมายเหตุ

๑. อาหารนี้ถ้าเป็นอาหารมังสวิรัติให้ใช้น้ำปลาถั่ว (ซีอิ๊วขาว) แทนน้ำปลาธรรมดา

๒. จะใช้เห็ดอย่างอื่นก็ได้ เช่น เห็ดนางรม เห็ดฝรั่งดอกกลม ๆ

กุ้งฝอยชุบแป้งทอด

โดย คุณประจงจิต กุลตัณฑ์

ส่วนผสม

๑. กุ้งฝอยล้างสะอาดผึ่งให้เสด็ดน้ำ ๑ ถ้วย

๒. แป้งข้าวจ้าวอย่างดี ๑/๒ ถ้วย

๓. หัวกะทิ ๑/๔ ถ้วย

๔. หางกะทิ สำหรับคลายแป้งอย่าให้ข้นมาก

๕. น้ำปูนใส ๑ ช.ต.

๖. น้ำตาลทรายบดละเอียด ๑/๒ ช.ต.

๗. เกลือ ๑/๒ ช.ช.

๘. ไข่แดง ๑ ฟอง

วิธีทำ ๑. นวดแป้ง หัวกะทิ ไข่ ให้เข้ากัน ใส่เกลือ น้ำตาล นวดต่อไปใส่น้ำปูนใสแล้วจึงคลายแป้งด้วยหางกะทิอย่าให้ข้นมากนัก

๒. กะทะตั้งไฟให้ร้อนนำกุ้งใส่ลงในแป้งใช้ช้อนตักหยอดลงกะทะให้แผ่เป็นแผ่นบางๆ ทอดจนเหลืองกรอบ รับประทานกับน้ำจิ้มร้อนๆ แป้งจะกรอบดี

น้ำจิ้ม ๑. โขลกพริกแดง ๓ เม็ด กระเทียม ๕ กลีบ เกลือ ๑/๒ ช.ช. ให้ละเอียด

๒. ต้มน้ำส้ม ๒ ช.ต. น้ำตาล ๔ ช.ช. เกลือป่น ๑/๒ ช.ช. น้ำเปล่า ๑/๔ ถ้วย ให้สุกข้นยกลงกรองทิ้งให้เย็น

๓. แตงกวาผ่า ๔ หั่นตามขวางบางๆ ผักชีหั่นฝอย ๑ ต้น

๔. ผสมข้อ ๑—๒ ให้เข้ากัน เวลาจะรับประทานจัดแตงกวาใส่ถ้วยราดน้ำจิ้มโรยผักชี

หมายเหตุ ๑. กุ้งล้างสะอาดก่อนทอดให้แช่น้ำโซดาประมาณ ๑๐ นาที เปลือกจะนิ่มไม่แข็งเวลารับประทาน

๒. จะใช้เนื้อปลา หรือฟักทองก็ได้ ชุบแป้งทอด

๓. แป้งข้าวจ้าว นั้นจะใช้แป้งสดขายตามตลาดสดก็ได้ แต่ต้องบี้ให้กระจายก่อนจึงตวง

๔. ถ้าชอบถั่วลิสงป่นจะใส่ลงในน้ำจิ้มด้วยก็ได้

ขนมปังหน้าหมู

โดย คุณประจงจิต กุลตัณฑ์

ส่วนผสม ๑. ขนมปังที่หั่นเป็นแผ่นไม่มีหัวกระโหลก ๑ แถวใหญ่

๒. เนื้อหมูสับละเอียด ๒ ถ้วย

๓. ไข่ ๓ ฟอง

๔. พริกไทยป่น ๑ ช.ช. รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช.ช. กระเทียม ๑๕ กลีบรวมโขลกละเอียด

๕. น้ำปลา ๑ ช.ต. กับ ๒ ช.ช.

๖. ผงชูรส ๑ ช.ช. ผงขนมปังป่น ๑/๔ ถ้วย

๗. น้ำมันสำหรับทอด

๘. แตงกวา ๕ ผล พริกแดง ๓ เม็ด หอมแดงหัวเล็กซอยบาง ๆ ๕ หัว ผักชีล้างสะอาด ๑ ต้น

๙. น้ำส้ม ๑/๔ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วย เกลือป่น ๑ ช.ช. น้ำเปล่า ๑/๒ ถ้วย รวมต้มให้ข้นแล้วกรอง

วิธีทำ

๑. ขนมปัง หัวท้ายไม่ใช้แบ่งไม่หั่น ๒ แผ่น นอกนั้น ๑ แผ่นหั่นเป็น ๔ แผ่น นำไปตากให้แห้งพร้อมทั้งหัวท้ายขนมปัง และที่ไม่หั่นนำไปตากด้วย เมื่อแห้งแล้วนำมาโขลกให้ละเอียด

๒. เนื้อหมูใส่อ่างเคล้าข้อ ๔ ผงชูรส น้ำปลา เข้ากันดีแล้วต่อยไข่ใส่ทั้ง ๓ ฟอง ค่อย ๆ คนเบา ๆ ให้หมูกระจายเข้ากันดีแล้วใส่ผงขนมปังป่น ๑/๔ ถ้วย ลองทอดชิมดูถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลาได้นิดหน่อย อย่าให้เค็มมาก เพราะขนมปังเค็มอยู่แล้ว ต่อไปนำช้อนตักเนื้อหมูมาป้ายขนมปังให้นูนสวย นำไปทอดในน้ำมันขนาดกลางอย่าให้ร้อนหรืออ่อนเกินไป ทอดให้เหลืองรับประทานกับอาจาด

อาจาด

นำข้อ ๘ มาหั่นตามต้องการเวลาจะรับประทาน จัดใส่ถ้วยตักน้ำในข้อ ๙ ใส่ โรยหอม ผักชี พริกแดง

ประโยชน์

๑. รับประทานเป็นอาหารเช้ากับนมสด หรือน้ำชา กาแฟ (ไม่ต้องใช้อาจาด) และเสริฟด้วย ส้ม มะละกอ หรือกล้วยน้ำว้า จะได้คุณค่าทางอาหารมากขึ้น

๒. ถ้าจะรับประทานเป็นอาหารว่าง ให้รับประทานกับอาจาด ส่วนนี้จะได้ขนมประมาณ ๖๐ แผ่น

หมายเหตุ ๑. ถ้าตากขนมปังให้แห้งเสียก่อน เวลาทอดจะไม่เปลืองน้ำมัน

๒. เติมผงขนมปังป่นลงในเนื้อหมูที่เคล้า เวลาทอดเสร็จแล้วหน้าจะนูนสวยไม่ยุบ

มันเลิศรส

โดย คุณประจงจิต กุลตัณฑ์

ส่วนผสม ๑. มันฝรั่งต้มสุกบดละเอียด ๒ ถ้วย

๒. เนื้อวัวหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ รวนกับเกลือให้สุก ๑ ถ้วย

๓. หอมใหญ่ ๑ หัว หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ

๔. พริกไทยป่น ๑/๒ ช.ช. แป้งสาลี ๑/๒ ถ้วย

๕. ไข่ไก่ ๓ ฟอง

๖. ซ๊อสตราไก่งวง ๑ ช.ต. เกลือป่น ๑/๒ ช.ช. ผงชูรส ๑ ช.ช.

๗. ผงขนมปังป่น ๑ ถ้วย

๘. ซ๊อสมะเขือเทศและซ๊อสไก่งวง สำหรับประทานข้างนอก

วิธีทำ ๑. นำมันบดใส่อ่างพักไว้

๒. น้ำมัน ๑ ช.ต. ใส่กะทะพอร้อน ใส่หอมลงผัดให้สุก ใส่เนื้อรวน ผงชูรส เกลือ ซ๊อสไก่งวง ชิมดูให้รสเค็มจัดเผื่อมันบด ผัดให้แห้งน้ำ ตักลงในอ่างในข้อ ๑ ใช้ช้อนไม้คนให้เข้ากันทิ้งให้เย็น ปั้นเป็นก้อนแบน ๆ หนาประมาณ ๑ ซ.ม. ยาวประมาณ ๓ นิ้ว (ปั้นรูป กลมรี) ใส่ถาดเรียงห่าง ๆ อย่าให้เบียดกันมากจะเบี้ยวไม่น่ารับประทาน

๓. เวลาจะรับประทาน ให้นำมันไปเกลือกแป้งให้ติดทั่ว ชุบไข่ เกลือกขนมปังป่น ทอดให้เหลืองทั้งสองหน้า ตักใส่จานรับประทานร้อน ๆ กับซ๊อสมะเขือเทศ ๒ ส่วน ซ๊อสไก่งวง ๑ ส่วน ผสมให้เข้ากัน

หมายเหตุ ๑. เหมาะสำหรับเป็นอาหารเช้ากับกาแฟ
๒. ปั้นใส่ตู้เย็นไว้เวลาจะรับประทานนำมาทอด
๓. เนื้อที่ใช้จะเปลี่ยนเป็นเนื้อไก่ก็ได้
๔ ถ้าจะจัดใส่จานให้สวยงามควรมีผักกาดหอมกับมะเขือเทศด้วย

ข้าวมันส้มตำ

โดย คุณประจงจิต กุลตัณฑ์

ส่วนผสมข้าวมัน ๑. ข้าวสาร ๒ ถ้วย
๒. น้ำกะทิ ๔ ถ้วย
๓. เกลือป่น ๑ ช.ช. พูน
๔. น้ำตาลทราย ๒ — ๓ ช.ต. ถ้าชอบหวานจะใส่ ๔ ช.ต. ก็ได้

วิธีทำ ๑. ซาวข้าวสารให้หมดละออง เทน้ำออกให้หมด ใส่กระชอนผึ่งให้แห้ง
๒. ผสมเกลือ น้ำตาล กระทิ คนให้เข้ากันใส่ลงในหม้อพร้อมกับข้าวสารที่ผึ่งไว้ ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดคนให้ทั่ว อย่าให้ข้าวติดก้นหม้อ ปล่อยให้เดือดจนสุกข้าวเป็นตากบ จึงพรากไฟออก นำใบตองมาตัดเท่าปากหม้อ แล้วเปิดฝาหม้อปิดใบตองบนปากหม้อ แล้วปิดฝา ดงต่อไปจนระอุดีใช้ได้

ส่วนผสมส้มตำ ๑. มะละกอผลใหญ่ ๑ ผล ปอกเปลือกสับละเอียด

๒. กุ้งแห้งป่น ๒ ช.ต.

๓. น้ำตาลปึก น้ำปลา พริกขี้หนู ถั่วลิสงคั่วใหม่ ๆ ๑/๔ ถ้วย ผงชูรสนิดหน่อยจะไม่ใส่เลยก็ได้

๔. น้ำมะขามเปียกคั้นข้น ๆ ๑/๔ ถ้วย มะนาวผิวเขียวสด ๓ ผล

๕. กระเทียม ๒๐ กลีบ

๖. ถั่วฝักยาว ๕ ฝัก มะเขือเทศสีดาสุกแดง ๑๐ ผล

๗. ผักที่รับประทานกับส้มตำ คือ ผักบุ้ง ใบชะพลู ใบทองหลาง ใบมันสำปะหลัง ใบมะยมอ่อน

วิธีทำ โขลกกระเทียม ๒ กลีบ พริกขี้หนู ๓ เม็ด ถั่วลิสง ๕ เม็ด พอแตกแต่อย่าให้ละเอียด ใส่มะละกอลงพร้อมกับถั่วฝักยาว หั่นท่อนยาว ๑ ๑/๒ นิ้ว ครึ่งฝัก มะเขือเทศผ่า ๒/๒ ผล โขลกย้ำให้ถั่วช้ำ จึงใส่น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำมะขาม ชิมดูให้เปรี้ยว หวานเค็ม อย่าเค็มมากเผื่อกุ้งแห้งด้วย โรยกุ้งแห้งเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ชามรับประทานกับข้าวมันและผัก (ส่วนตามวิธีทำนี้ แบ่งเป็นส่วนย่อยจากส่วนผสมข้างบน)

หมายเหตุ ๑. ถ้าใช้เป็นอาหารว่างจะไม่รับประทานกับข้าวมันก็ได้

๒. ถ้ารับประทานกับข้าวมัน ควรมีเครื่องเคียง คือ น้ำพริกมะขามเปียก เนื้อเค็มผัดหวาน ปลาช่อนหรือปลาสลิดแห้งทอด ปลากุเลาเค็มทอด แกงไก่หรือ แกงเนื้อ

๓. ส้มตำใส่ถั่วฝักยาว มะเขือเทศทำให้เพิ่มวิตามินมากขึ้น

๔. ถั่วลิสงคั่วเองใหม่ ๆ โขลกรวมไปด้วยทำให้ได้รับประโยชน์จากโปรตีน มีรสมันและหอมด้วย

๕. ปูเค็มไม่ควรรับประทานเพราะไม่ให้ประโยชน์

๖. ใส่น้ำตาลเพื่อให้ร่างกายสดชื่น ไม่ใส่เผ็ดจนเกินไป

น้ำกะทิ

โดย คุณประจงจิต กุลตัณฑ์

รับประทานกับ มัน เผือก ลอดช่อง ผลไม้สุกต่าง ๆ

ส่วนผสม

๑. หัวกะทิข้น ๆ ๑/๔ ถ้วย

๒. กลางและหางกะทิ ๒ ถ้วย

๓. น้ำตาลปึก ๓/๔ ถ้วย

๔. น้ำตาลทราย ๑/๔ ถ้วย

วิธีทำ

ผสมกะทิ ๒ ถ้วย กับน้ำตาลทั้ง ๒ อย่างคนให้น้ำตาลละลาย แล้วกรองให้หมดผงใส่ลงในภาชนะตามต้องการ แล้วเทหัวกะทิในข้อ ๑ ลงใส่คนให้เข้ากัน ใช้รับประทานกับ มัน เผือก ลอดช่อง แตงไทย ฯลฯ

หมายเหตุ

๑. น้ำคั้นกะทิควรใช้น้ำต้มสุกลอยดอกมะลิเสียก่อนให้หอม

๒. ในน้ำกะทิถ้าเติมเกลือพอออกรสเค็มจะทำให้ขนมอร่อยยิ่งขึ้น

๓. น้ำกะทิต้องให้หวานจัดเผื่อ เผือกและผลไม้ที่จืด และน้ำแข็งด้วย

๔. ใช้หัวกะทิราดหน้าทีหลังจะทำให้น้ำกะทินวลสวย

ข้าวเหนียวเปียกลำใย

โดย คุณประจงจิต กุลตัณฑ์

ส่วนผสม

๑. ข้าวเหนียวขาว ๑ ถ้วย

๒. น้ำเปล่าหรือน้ำลอยดอกไม้สด ๔ ถ้วย

๓. น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย

๔. ลำใยผลงาม ๆ คว้านเม็ดออก ๒๐ ลูก

๕. หัวกะทิ ๑/๒ ถ้วย

๖. เกลือป่น ๑ ช.ช. ปาดผสมกับหัวกะทิในข้อ ๕

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำตาลทราย ๑ ถ้วย ให้ข้นนำลงมากรองทิ้งให้เย็นใส่ลำใยลงแช่ให้อิ่มน้ำตาล

๒. ล้างข้าวเหนียวให้หมดผง ใส่กะทะทองผสมน้ำ ๓ ถ้วย ตั้งไฟให้ข้าวเหนียวสุกเป็นเม็ดยังกลมอยู่ให้เทลำใยที่แช่ไว้ในข้อ ๑ ลงคนให้เข้ากัน พอเดือดอีกครั้งยกลง ตักใส่ถ้วยราดกะทิสดรับประทานร้อน ๆ

หมายเหตุ

๑. ผสมลำใยกับน้ำตาลให้ฉ่ำเสียก่อนจึงเปียกกับข้าวเหนียวลำใยสุกแล้วจะไม่เป็นสีขาว

๒. น้ำตาลถ้าไม่ชอบหวานลดลงได้หรือตักลำใยลงก่อนและเทน้ำตาลลงไม่หมด น้ำเชื่อมที่เหลือใส่น้ำแข็ง รับประทานเป็นเครื่องดื่มอีกได้

บัวลอยเผือกน้ำตาลทราย

โดย คุณประจงจิต กุลตัณฑ์

ส่วนผสม

๑. แป้งมันอย่างดี ๑/๒ ถ้วย

๒. เผือกนึ่งบดละเอียด ๑ ถ้วย

๓. น้ำกะทิ ๒ ถ้วย (ใช้มะพร้าวขาวคั้น)

๔. น้ำตาล ๑/๒ ถ้วย เกลือป่น ๑ ช.ช. พูน

๕. ใบเตย ๕ ใบ ล้างสะอาดตัดเป็นท่อนยาว ๓ นิ้ว

วิธีทำ

๑. นวดแป้งกับเผือกจนเข้ากันดี แล้วปั้นเป็นก้อนกลม ๆ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ ซ.ม. นำไปต้มให้สุกลอย ตักใส่กระชอนให้เสด็ดน้ำ

๒. ผสมเกลือ กะทิ น้ำตาล ใส่หม้อตั้งไฟใส่ใบเตยพอกะทิเริ่มเดือด เทเผือกที่ต้มในข้อ ๑ ใส่ลงไปคนให้กระจาย พอเดือดพลุ่งอีกครั้งยกลงรับประทานร้อน ๆ

หมายเหตุ

๑. เวลานวดแป้งห้ามพรมน้ำหรือใช้มือแตะน้ำนวดเป็นอันขาด ไม่ต้องใช้น้ำเลยแป้งจะเข้าเป็นเนื้อเดียวกันถ้านวดนาน ๆ

๒. ถ้าต้องการน้ำตาลปีกก็เปลี่ยนได้ทำแบบบัวลอยธรรมดา ใช้กะทิสดใส่เกลือราดหน้า

โดนัทมันเทศ

โดย คุณประจงจิต กุลตัณฑ์

ส่วนผสม

๑. ไข่ไก่ ๒ ฟอง
๒. น้ำตาลทราย ๓/๔ ถ้วย
๓. ไขมัน ๓ ช.ต. (จะเป็นเนย น้ำมันหมู หรือน้ำมันพืชก็ได้)
๔. มันเทศนึ่งบดละเอียด ๓/๔ ถ้วย
๕. นมสด ๑/๔ ถ้วย
๖. แป้งสาลีร่อนแล้วตวง ๓ ๑/๒ ถ้วย
๗. ผงฟู ๓ ช.ช.
๘. โซดาไบคาบอเนท ๑ ช.ช.
๙. เกลือป่น ๑/๒ ช.ช.
๑๐. ลูกจันทร์เทศป่น ๑/๔ ช.ช.

วิธีทำ

๑. ร่อนแป้ง ผงฟู เกลือ โซดา ลูกจันทร์ป่น ให้เข้ากัน ๓ ครั้ง

๒. ตีไข่กับน้ำตาลให้ฟูขาว ใส่น้ำมะนาว ไขมัน มันบด คนให้มันกระจายทั่วกันดีแล้ว ใส่นมสด

๓. นำแป้งใส่แล่งค่อย ๆ แล่งแป้งลงในอ่างไข่ ใช้พายค่อย ๆ คนให้เข้ากันเสร็จแล้วนวดให้เข้ากันเบา ๆ จนแป้งเข้ากันดีแล้ว ทิ้งไว้ประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงให้ขนมขึ้น

๔. นวลแป้งโรยบนกระดานหรือโต๊ะเรียบ ๆ ตัดแป้งวางแผ่ลงให้หนาประมาณ ๓/๘ นิ้ว ใช้พิมพ์โดนัทกดจนหมดขนม

๕. กะทะตั้งไฟใส่น้ำมันจนร้อน นำโดนัทลงทอด เวลาทอดให้นำด้านหลังขึ้นข้างบน ทอดจนเหลืองเกรียม ตักขึ้นซับน้ำมัน รับประทานร้อน ๆ

หมายเหตุ ๑. ปรุงไว้เรียบร้อยแล้วถ้ายังไม่รับประทานให้เก็บใส่ตู้เย็นไว้ เวลาจะจะรับประทานจึงนำมากดพิมพ์ทอด

๒. ถ้าเป็นวันหยุดเด็ก ๆ หัดทอดรับประทานกับเครื่องดื่มร้อน ๆ

๓. เนยจะใช้ ให้ละลายด้วยไฟและทิ้งให้เย็นก่อน

สังขยาน้ำตาลไหม้ (คัสตาด)

โดย คุณประจงจิต กุลตัณฑ์

ส่วนผสม ๑. ไข่ไก่ ๓ ฟอง

๒. นมสด ๑ ถ้วย

๓. น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วย สำหรับทำให้ไหม้ต่อน้ำเปล่า ๑/๔ ถ้วย

๔. น้ำวานิลา ๑ ช.ช.

๕. น้ำตาลทราย ๑/๔ ถ้วย กับ ๒ ช.ต. (ตัวขนม)

วิธีทำ ๑. น้ำตาล ๑/๔ ถ้วย ใส่หม้ออลูมิเนียมหรือกะทะทอง (ห้ามใช้หม้อเคลือบ) ตั้งไฟให้ละลายเดือดทั่วกันเป็นสีน้ำตาลไหม้ จึงเทน้ำเปล่าลงไป ๑/๔ ถ้วย คนให้น้ำตาลละลายเดือดทั่วกันแล้วตัก

ใส่พิมพ์ก้นลึกเรียบ ๆ ที่ไม่มีลาย หรือจะใช้ถ้วยทนไฟก็ได้ ตักให้ได้ ๔ ถ้วย พักไว้

๒. คนน้ำตาลกับนมสด ให้น้ำตาลละลายใส่น้ำวานิลา

๓. ต่อยไข่ใส่ชามคนพอไข่ขาวไข่แดงเข้ากัน เทใส่ลงในข้อ ๒ คนให้เข้ากัน ตักใส่ในพิมพ์ในข้อ ๑ ให้เท่า ๆ กันนำไปนึ่งทิ้งให้เย็น นำใส่ตู้เย็น เวลาจะรับประทานจึงนำออกมา ถ้าใส่พิมพ์อาลูมิเนียม ให้ใช้พายเล็ก ๆ บาง ๆ ปาดไปรอบ ๆ พิมพ์ วางจานแก้วลงปากพิมพ์แล้วคว่ำพิมพ์ลงขนมจะลงไปอยู่ในจานน้ำตาลไหม้จะหล่อขนมสวยดี

หมายเหตุ ๑. อย่าตีไข่ให้ฟูขนมจะเป็นรูเหมือนไข่ตุ๋นไม่สวย

๒. ขนมนี้คนป่วยก็รับประทานได้

เครื่องดื่มหน้าร้อน

โดย คุณวัลลี สุวรรณประกร

๑. **ยินพันซ์** (Gin Punch)

ส่วนผสม	เหล้ายิน	๑/๒ ขวด
	น้ำมะนาว	๑ ถ้วย
	น้ำเชื่อมค่น	๑ ถ้วย
	โซดา	๕ ขวด
	ฟรุตสลัด	๑ กระป๋อง

ผสมเหล้าและน้ำมะนาวน้ำเชื่อมให้เข้ากัน ใส่ฟรุตสลัดที่แช่เย็นจัดลงไป เมื่อเวลาจะใช้จึงใส่โซดาและน้ำแข็ง

๒. พันซ์หน้าร้อน (Tropical Punch)

ส่วนผสม	แตงโม	๑ ผลใหญ่
	Red Hawaiian fruit punch	๑ กระป๋องใหญ่
	น้ำสับปะรด	๔ ถ้วย
	น้ำส้ม	๔ ถ้วย
	น้ำขิง	๒ ถ้วย, น้ำแตงโมที่มีอยู่
	น้ำเย็นจัด	๖ ถ้วย

วิธีทำ เจียนหัวด้านหนึ่งของผลแตงโมนิดหน่อยพอตั้งได้ ส่วนอีกด้านหนึ่งตัดหัวออกจนเห็นไส้ตักเนื้อแตงโมออกด้วยช้อนให้เป็นลูกกลมไว้รับประทานได้ ส่วนที่เป็นเศษก็คั้นให้เป็นน้ำแตงโมไว้ผสมได้ จักริมขอบส่วนบนของผลแตงโมให้เป็นลูกหยักโค้งให้สวยงามแช่ไว้ในตู้เย็น

ผสมฮาวายเอี้ยนฟรุตพั้นซ์กับส่วนผสมตามที่กล่าวแล้วให้เข้ากัน ใส่น้ำแข็งให้เย็นฝามะนาวเป็นแว่นบาง ๆ ลอยหน้าลงไปด้วย

๓. พันซ์เหล้าองุ่น

ส่วนผสม	เหล้าไวน์ขาว	๑ ขวด
	น้ำมะนาว	๑ ถ้วย
	น้ำส้มคั้น	๒ ถ้วย
	เหล้ารัมขาว	๒ ถ้วย
	น้ำเชื่อมค่น	๒ ถ้วย
	โซดา	๔ ถ้วย

วิธีทำ ผสมไวน์น้ำมะนาว น้ำส้มคั้น เหล้ารัมและน้ำเชื่อมให้เข้ากันในอ่างแก้ว เวลาจะใช้จึงเทโซดาที่แช่เย็นจัดลงไป ลอยหน้าด้วยมะนาวและส้มฝานบาง ๆ และน้ำแข็งลงไป

ไอสครีมมะพร้าวอ่อน

ส่วนผสม น้ำตาลทรายขาว ๑ ถ้วย เนื้อมะพร้าวอ่อน ๑/๒ ถ้วย กระทิคั้นน้ำมะพร้าวอ่อน (หรือน้ำสุก) ๓ ๑/๒ ถ้วย เกลือเม็ด ถั่วลิสงคั่ว น้ำแข็ง

วิธีทำ ละลายน้ำกระทิกับน้ำตาลทรายให้เข้ากัน กรองด้วยผ้าขาวบาง เทใส่หม้อปั่นผสมเนื้อมะพร้าว คนให้ทั่ว ใส่น้ำแข็งทุบรอบ ๆ หม้อปั่น ประมาณ ๑/๔ หม้อ โรยด้วยเกลือ ๑ ถ้วย ใส่น้ำแข็งและเกลืออีกจนเต็มหม้อ แล้วปั่นประมาณ ๑/๒ ช.ม.

ขนมหัวผักกาด

โดย คุณองุ่น เฮงตระกูล

ส่วนผสม แป้งท้าวยายม่อม ๓ ถ้วยตวง น้ำ ๖ ถ้วยตวง น้ำตาล ๕ ถ้วยตวง หัวผักกาด ๑ หัว หอมเล็ก ๕ หัว ถั่วลิสงคั่วหั่นแล้ว ๒ ถ้วยตวง ฟักเชื่อมแห้งหั่นแล้ว ๒ ถ้วยตวง น้ำมันหมูใหม่ ๆ ๑ ถ้วยตวง

วิธีทำ แป้ง น้ำตาล น้ำ ตามส่วนผสมกันแล้วกรอง หัวหอมเล็กหั่นแล้วเจียวให้เหลือง หัวผักกาดปอกเปลือกล้างน้ำแล้วฝนกับกระต่ายจีน แล้วคั้นน้ำทิ้ง ผัดกับหัวหอมที่เจียวแล้ว พอหัวผักกาดสุกใส่แป้งที่กรองแล้วลงกวน (ใช้กะทะทอง) กวนจนขนมใสและข้นเกือบล่วน แล้วใส่เครื่อง คือ ถั่วลิสง งาขาว ฟักเชื่อม ผสมกวนให้เข้ากันดีแล้วยกลง ใส่ถาดที่ทาน้ำมันหมู

หมายเหตุ ถ้าขนมติดกะทะค่อย ๆ หยดน้ำมันครั้งละน้อย ๆ แต่อย่าให้มากกว่า ๑ ถ้วยตวง

เค้กหนัก

โดย คุณพวงรัตน์ กรศรีทิพา

ส่วนผสม แป้งเหรียญทอง ๑ ½ ถ้วย ไข่ไก่ ๓ ฟอง เนยสด ๑ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย ลูกเกด ๑ ถ้วย เกลือ ½ ช.ช. วานิลา ½ ช.ช. นมสด ¼ ถ้วย

วิธีทำ เนย น้ำตาล ลูกเกด คนด้วยกันจนขึ้นขาวประมาณ ๔๕ นาที แล้วใส่ไข่ทีละฟอง คนประมาณ ๕ นาที ใส่ไข่จนครบ ๓ ฟอง ใส่วานิลา ร่อนแป้งและเกลือ ๑ ครั้ง ใส่ลงไปคนเบา ๆ มือสลับกับนมจนหมด พิมพ์ทาเนยให้ทั่วใส่อบได้

ฟรุ๊ทเค็ก

ส่วนผสม ลูกเกต ๓ ถ้วยตวง เชอรี่เชื่อม ๒ ถ้วยตวง เหล้ารัม ๑/๔ ถ้วยตวง แป้งสาลี ๔ ถ้วยตวง อบเชยป่น ๑ ช้อนชา เครื่องเทศ Allspice ๑ ช้อนชา ลูกจันทร์ป่น ๑/๔ ช้อนชา ผงฟู ๓ ช้อนชา เนย ๒ ๑/๒ ถ้วยตวง น้ำตาลทรายแดง ๑ ถ้วยตวง น้ำตาลไอซิง ๑ ถ้วยตวง แบ่งเป็นสองส่วน ไข่ ๙ ฟอง แยกไข่แดงและไข่ขาว เนสกาแฟ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำร้อน ๑ ถ้วยตวง อัลมอนด์ หรือวอลนัท ๑ ๑/๒ ถ้วยตวง เหล้ารัมหรือบรั่นดี ตามต้องการ

วิธีทำ เตรียมเตาอบที่อุณหภูมิ ๓๗๐ องศาฟาเรนไฮท์ แช่ลูกเกตและเชอรี่ในเหล้ารัมประมาณ ๑/๒ ชม. ละลายเนสกาแฟในน้ำร้อน ๑ ถ้วย-ตวง ร่อนแป้ง เครื่องเทศ และผงฟู ตีเนยกับน้ำตาลทรายแดงและ

น้ำตาลไอซิง ๑/๒ ถ้วยตวง ให้ขึ้น ตีไข่แดงให้ขึ้น แล้วผสมกับเนย น้ำตาลทรายแดงและน้ำตาลไอซิง ที่ตีขึ้นแล้วคนให้เข้ากัน ใส่แป้งและน้ำกาแฟสลับกันแล้วจึงเติมลูกเกดและเชอรี่เชื่อม ตีไข่ขาวให้แข็งแล้วจึงค่อยๆ เติมน้ำตาลไอซิงที่เหลือ ๑/๒ ถ้วยตวงลงไป คนให้เข้ากัน เทใส่ถาดขนมปังที่ทาเนยหรือน้ำมันที่เตรียมเอาไว้ ๓ ถาด นำไปอบประมาณ ๓๐—๔๕ นาที เมื่อเย็นแล้วจึงราดด้วยเหล้ารัมหรือบรั่นดี มากน้อยตามต้องการ

โคโก้นัทครีมพาย

ส่วนผสม น้ำตาลทราย ๓/๔ ถ้วย แป้งสาลี ๑/๒ ถ้วย กับ ๒ ช.ต. เกลือ ๑/๔ ช.ช. นม ๒ ถ้วย ไข่ไก่ ๔ ฟอง (ใช้แต่ไข่แดง) เนยหรือมาการีน ๒ ช.ต. วานิลา ๑ ช.ช. มะพร้าวขูดเป็นเส้นอบไฟอ่อนให้มีสีนวล ๑ ถ้วย อีก ๑/๔ ถ้วยสำหรับโรยหน้า

วิธีทำ ผสมน้ำตาล แป้ง เกลือ เข้าด้วยกัน แล้วใส่นมทีละน้อยคนให้เข้ากันกวนบนไฟแรงปานกลาง พอสุกยกลงค่อยๆ เทส่วนผสมนี้ลงไปในไข่แดง แล้วตั้งไฟแรงปานกลาง กวนต่อไปอีกประมาณ ๒ นาที ยกลง ใส่เนย วนิลา รอให้เย็นแล้วเทใส่แป้งพายที่สุกแล้ว ตักเมอแรงใส่บนขนม (อย่าให้ทับขอบแป้ง) ให้นูนโดยไม่ต้องปาด เรียบโรยมะพร้าวที่อบไว้ ๑/๔ ถ้วย อบไฟ ๓๕๐ °F เวลาประมาณ ๑๐—๑๕ นาที

เมอแรง ไข่ขาว ๓ ฟองตีให้ขึ้นฟูละเอียด ใส่ครีมออฟทาร์ทาร์ ๑/๒ ช.ช. จนกระทั่งฟูแข็งตัว และทรงตัวค่อย ๆ ใส่น้ำตาลละเอียด ๕ ช.ต. ทีละน้อย ๆ และตีไปแรง ๆ จนกระทั่งแข็งมากใส่วานิลา ๑/๒ ช.ช.

แป้งพาย ใช้แป้งพาย ๑ ส่วน (แป้งพายเพสตรีธรรมดา)

ส่วนผสม แป้งสาลีร่อนแล้ว ๑ ๑/๒ ถ้วย เกลือ ๑/๒ ช.ช. ไขมัน ๒/๓ ถ้วย น้ำเย็นจัด ๒–๕ ช.ต. (ถ้ารู้สึกแป้งแข็งให้รีบเติมน้ำถ้านวดแป้งนาน แป้งจะแข็งไม่ร่วน) ใช้ถาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๙ นิ้ว

วิธีทำ

๑. ร่อนแป้งแล้วตวง แล้วร่อนพร้อมกับเกลืออีกครั้งหนึ่ง ตวงไขมันหรือมาจารีนใส่ลงในแป้ง

๒. ผสมแป้งกับไขมันให้เข้ากัน ทำได้ ๒ วิธี ดังนี้ —

ก) ใช้เพสตรีเบลนเดอร์ ตัดแป้งและเคล้าแป้งกับเนยให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวกันให้มีลักษณะเหมือนถั่วลิสงป่น

ข) ใช้มีดบาง ๒ เล่ม มือทั้งสองจับด้ามมีดแล้วตัดไขมันในแป้งให้มีลักษณะเช่นเดียวกับข้อ (ก)

๓. เอาน้ำเย็นผสมลงใช้ซ่อมคนให้รวมกันเป็นก้อน ถ้ามีตู้เย็น จะห่อด้วยกระดาษแก้วไว้ก่อนก็ได้ เมื่อใกล้เวลาจะทำ จึงเอาออกมาคลึงเป็นแผ่นหนา ๑/๘'' กรุลงในพิมพ์ตามต้องการ

๔. อย่านวดแป้ง อย่ายืดแป้ง แล้วแต่งริมให้สวยใช้ซ่อมจิ้มบนแป้งเล็กน้อยเพื่อให้อากาศออกเวลาอบจะไม่โป่ง

๕. ใช้ไฟ ๔๒๕°F — ๔๕๐°F เวลา ๒๐ นาที แล้วลดให้เหลือ ๓๕๐ °F อีก ๑๐ หรือ ๑๕ นาที จึงเอาออกจากเตา เทออกจากพิมพ์วางบนตารางสำหรับวางขนม

ทองพลุเนสตุ้ม

ส่วนผสม เนสตุ้ม ๑ ถ้วย แป้งสาลี ๑ ถ้วย เนย ๒ ช.ต. ไข่ไก่ ๒ ฟอง เกลือ ๑/๔ ช.ช. นมสด ๑ กระป๋องเล็ก น้ำตาลทราย ๒ ช.ต.

วิธีทำ นำเนย นมสด น้ำตาล เกลือ ใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อเกลือและเนยละลายแล้วจึงใส่แป้งและเนสตุ้มลงไป กวนให้เข้ากัน ยกลงคนให้แป้งเย็นและต่อยไข่ใส่ทีละฟองกวนต่อไปอีกสักครู่ให้ส่วนผสมเข้ากันดี ใช้ช้อนตักส่วนผสมนั้นหยอดลูกกลม ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๓/๔ นิ้ว ในกะทะที่มีน้ำมันร้อน ทอดไปจนกระทั่งเหลือง ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน (น้ำมันสำหรับทอด ๒ ๑/๒ ถ้วย การทอดอย่าทอดไฟแรงมากข้างในจะไม่สุก)

รับประทานกับน้ำเชื่อมข้น ๆ หรือน้ำผึ้ง



พิมพ์ที่ มิตรนรา การพิมพ์ 269/142 อาคารพิบูลเวศน์ สุขุมวิท 71
พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3920145 นายนรา พฤฒินันท์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2520